**Voorbereiding Praktijk toets: Een gezond lunchgerecht**

|  |  |
| --- | --- |
| Doelgroep | Recept |
| 1 Mensen met   overgewicht | Tomatensoep  Kippensoep |
| 2 Sporters | Pastasalade  Aardappelschotel |
| 3 Glutenvrij | Poké Bowl  Gevulde Omelet |
| 4 Vegetarisch | Hartige taart  Wraps |
| 5 Jongeren | Club Sandwich  Pitabroodje |

Voorafgaand aan de Praktijk Toets ga je een gezond lunchrecept kiezen.  
Dit recept ga je tijdens de Praktijk Toets maken, verpakken en beoordelen.

**De Stappen:**

1. **Recept zoeken**

* Je zoekt 1 **lunch recept** wat past bij de keuze die je in de deeltoets hebt gemaakt.
* Het recept moet voldoen aan de richtlijnen voor **gezonde** voeding.
* In het recept **laat je zien wat je kunt**:   
  Een gekocht broodje en een blaadje sla met wat erop is dus niet voldoende. Gebruik ook geen voorgesneden groenten of bewerkt fruit (diepvries, blik ...)
* **Per stuk** gaat het ongeveer **€2,50** aan grondstoffen kosten.  
  De **speciale** grondstoffen moet je zelf aanschaffen. De basis ingrediënten mag je uit het magazijn gebruiken. Bespreek wat je nodig hebt met de docent.
* Het product moet **binnen de tijd van de toets** goed te maken zijn. De maximale bereidingstijd is 50 minuten, inclusief afwassen.
* *Laat jouw keuze controleren door de docent.*

1. **Recept aanpassen**

* Je past het recept aan naar 2 lunchporties  
  (1 portie in het oorspronkelijke recept = 2 kleine lunchporties)
* Je kunt hiervoor de ‘format’ in het uitwerkvel gebruiken.
* Beschrijf welke technieken en apparatuur je gaat gebruiken in het recept. (Bijvoorbeeld: bakken, grillen, wokken / oven, keukenmachine, mixer)

1. **Oefenen**

Neem je uitgewerkte recept (uit stap 2).

* Je probeert het recept uit en noteert verbeteringen.
* Let ook op de goede hoeveelheden van je ingrediënten.
* Je onderzoekt hoe je het product aantrekkelijk presenteert.
* Zorg dat je het binnen de afgesproken tijd kunt maken.
* Zoek uit hoe de kwaliteit nog 1 uur behouden blijft (warm of koud).
* *Bij deze stap mag je nog advies vragen aan de docent.*

1. **Praktijktoets**Neem je spullen mee naar de toets.- Je uitgewerkte recept (uit stap 2). Dat kan op papier, maar mag ook digitaal.  
     
   - De materialen en grondstoffen die niet op school zijn (zoals afgesproken met   
    de docent).   
     
   - Extra bakjes, om wat over is na afloop van de toets mee naar huis te kunnen   
    nemen.