

m·power

Werkboek

Koken



Dit werkboek is van:

Inhoudsopgave

0. Beginnen met koken		
	A. Wat doe ik al zelf?	blz. 8, 9
	B. Hoe ga ik beginnen?	blz. 10
1. Wat ga je koken		
	A. Een recept lezen	blz. 12, 13
	B. Hoeveel ga je koken	blz. 14, 15
2. Een goede werkplek maken		
	A. Een goede werkplek maken	blz. 20, 21, 22
3. Je tijd indelen		
	A. Kooktijd en baktijd	blz. 26
	B. Volgorde kiezen	blz. 27

4. Materialen veilig gebruiken



A. Veilig snijden	blz. 32
B. De juiste pan kiezen	blz. 33
C. Kookpitten gebruiken	blz. 34, 35
D. Met hete pannen omgaan	blz. 36

5. Koken van aardappels



A. Schillen, snijden en wassen	blz. 40, 41
B. Opzetten en koken	blz. 42, 43
C. Aardappels afgieten	blz. 44

6. Koken van pasta



A. Pasta koken	blz. 48, 49
B. Pasta afgieten	blz. 50

7. Koken van groente



A. Groente wassen en snijden	blz. 54, 55
B. Groente opzetten en koken	blz. 56

	C. Groente afgieten	blz. 57
8. Bakken van vlees		
	A. Gezond vlees bakken	blz. 62
	B. Boter verhitten	blz. 63
	C. Vlees aanbraden en bakken	blz. 64
9. De keuken opruimen		
	A. Eten bewaren	blz. 68
	B. De kookspullen opruimen	blz. 69
	C. De afwas	blz. 70
	D. De keuken schoonmaken	blz. 71
Voorbeeldrecepten		
	Kookrecept met tekeningen	blz. 76
	Geschreven kookrecept	blz. 77
	Kookrecept met foto's	blz. 78

Planning	
Waar ben je gebleven?	blz. 80
Extra blz.	
'Oefenen'	blz. 82, 83, 84
Lege blz. Voor het plakken van foto's en maken van aantekeningen.	blz. 85, 86, 87, 88, 89

Uitleg werkboek

Hoe gebruik je het?

Je maakt eerst de 0-module 'Beginnen met koken' op de computer.

www.mpower.nu

Daarna ga je in dit werkboek werken.

Je kunt de werkbladen alleen of samen met je coach invullen.

Steeds als je met een nieuwe module begint

1. ga je eerst op de computer werken
2. dan in het werkboek vragen beantwoorden
3. en daarna ga je samen met je coach koken.

Werkbladen per Module

De module 'koken' bestaat uit 9 modules:

- 1 Wat ga je koken
- 2 Een goede werkplek maken
- 3 Je tijd indelen
- 4 Materialen veilig gebruiken
- 5 Koken van aardappels
- 6 Koken van pasta
- 7 Koken van groente
- 8 Bakken van vlees
- 9 De keuken opruimen

Als je oefent met een module maak je alleen werkbladen die bij die module horen.

Bijvoorbeeld: bij taak 1. 'Wat ga je koken' horen:

- werkblad A. Een recept lezen
- werkblad B. Hoeveel ga je koken



0. Beginnen met koken

0. Beginnen met koken



A. Wat doe ik al zelf?

Stap	Afbeelding	Antwoord
1. Recepten kiezen en lezen		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
2. Goede werkplek maken		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
3. De tijd indelen		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
4. Materialen veilig gebruiken		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
5. Aardappels koken		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet

6. Pasta koken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet
7. Groente koken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet
8. Vlees bakken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet
9. Opruimen en schoonmaken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet

0. Beginnen met koken

B. Hoe ga ik beginnen?

Vraag	Antwoord
<p data-bbox="109 363 421 427">Welke taken wil je gaan oefenen?</p>	
<p data-bbox="109 614 421 646">Met wie ga je oefenen?</p> 	
<p data-bbox="109 946 437 978">Wanneer ga je oefenen?</p> 	<p data-bbox="507 954 568 986">Dag:</p> <p data-bbox="507 1034 557 1066">Tijd:</p>



1. Wat ga je koken

1. Wat ga je koken.

A. Een recept lezen

Vraag	Antwoord
<p>Welke kookrecepten vind jij fijn?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Recepten met foto's <input type="radio"/> Recepten met tekeningen <input type="radio"/> Alleen geschreven tekst <input type="radio"/> ...
<p>Waar zitten jouw kookrecepten in?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> In kookboeken <input type="radio"/> In een eigen receptenmapje <input type="radio"/> Ik heb geen recepten <input type="radio"/> ...
<p>Hoe kies jij een recept als je gaat koken?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dat doe ik zelf. <input type="radio"/> Recepten kiezen doe ik samen met <input type="radio"/> ...
<p>Wat voor eten vind je lekker?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ... <input type="radio"/> ... <input type="radio"/> ... <input type="radio"/> ... <input type="radio"/> ... <input type="radio"/> ...

Wat wil je graag leren koken?



- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Op bladzijden 75, 76, 77 en 78 staan voorbeelden van kookrecepten met foto's, afbeeldingen of alleen tekst.

1. Wat ga je leren.

B. Hoeveel ga je koken

Vraag	Antwoord
<p>Voor hoeveel personen ga je koken?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 of 4 <input type="radio"/> ...
<p>Kies een kookrecept. Voor hoeveel personen is dit?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 of 4 <input type="radio"/> ...
<p>Je hebt een recept voor 4 personen. Maar je kookt voor 2 personen. Hoe ga je omrekenen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dat doe ik zelf <input type="radio"/> Dat doe ik samen met <input type="radio"/> ...
<p>Eén portie macaroni is</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 1 kopje <input type="radio"/> 3 of 4 stukjes <input type="radio"/> 1 schaalkje <input type="radio"/> ...

Elke dag hetzelfde eten is niet gezond.

Varieer met eten.

Bijvoorbeeld de ene dag aardappels, de dag daarna rijst en daarna pasta.

Hoe zou jouw eetlijst eruit zien?



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Oefenen:

datum:

Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak ga je oefenen?	




Oefenen:

datum:


Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak ga je oefenen?	

Hoe is het gegaan?

datum:

Vraag	Antwoord
Wat heb je geoefend?	
Wat gaat goed? 	
Wat gaat minder goed? 	
Waar moet je op letten? 	

Hoe ga je verder?

Welk onderdeel ga je de volgende keer oefenen? 	<input type="radio"/>
--	-----------------------------