

## Lekker & gezond

### Algemene uitleg

### Over het lespakket

In alle lespakketten spreken wij over **'cursisten'**, die les volgen in het volwassenenonderwijs. Toch zijn de meeste lestips ook heel goed bruikbaar voor **leerlingen** in het secundair onderwijs (OKAN, BuSo, BSO-PAV en vaak ook TSO).

Dit **lespakket** kan je downloaden via onze website [www.wablief.be](http://www.wablief.be) . Bij dit lespakket horen ook werkbladen. Die plaatsen we in één worddocument op de website. Op die manier kan elke lesgever de **werkbladen aanpassen** aan de eigen noden, mocht dat handig zijn.

Bij de lessuggesties over het kookboek 'Lekker & gezond' zal je een aantal suggesties terugvinden die vooral bedoeld zijn voor wie Nederlands als tweede taal heeft en er dus baat bij heeft om woordenschat te oefenen. Deze oefeningen zijn voor andere lesgroepen wellicht minder relevant. De laatste vijf 'oefeningen' zijn algemene lestips, die toepasbaar zijn op elk deel van de recepten.

We wensen je smakelijke en lekkere lessen!



Verhaal: Lekker en gezond  
Hoofdstuk(ken): inleidende les over het hele boek  
Lesduur: ongeveer 60 minuten

## 1 Instapfase

**Stap 1:** Breng materiaal mee dat verband houdt met eten en leg dit centraal op een tafel in de klas. (bv. eetgerei, etiketten, (lege) verpakkingen, fruit, groeten, reclamefolders, potten, pannen, kookgerei,...)

Verzamel de cursisten rond het materiaal. Vraag wat ze kennen, wat ze zelf gebruiken, of ze graag koken, wat ze (niet) graag eten, wat hun eetgewoontes zijn ...

## 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Bekijk met de cursisten de tekeningen uit [bijlage 1 \(achteraan dit document\)](#). Dit kan klassikaal of in groepjes. Laat hen de prentjes bekijken en benoemen.

**Voor anderstalige cursisten:** Welke kennen ze in hun eigen land? Welke kennen ze van hier? Welke kennen ze niet?

Wat eten ze graag/vinden ze lekker? Wat niet?

Laat de cursisten aan elkaar vragen stellen en beantwoorden (Eet jij graag vis? Nee, ik eet niet graag vis) Let goed op de woordvolgorde!

**Stap 3:** Geef elke cursist een blad met tekeningen uit bijlage (niet iedereen hoeft dezelfde prenten te hebben, 1 pagina is meer dan voldoende per cursist). Laat de cursisten de prenten uitknippen en in de juiste kolom (lekker/niet lekker) plakken.

Laat hen nadien vertellen over hun keuze.

**Stap 4:** De cursisten geven hun blad aan hun buur. De buur vertelt over hun voorkeuren (hamer hier op de derde persoon enkelvoud).

**Stap 5:** Deel [werkblad 1](#) uit. Laat de cursisten hun lievelingsmenu opschrijven.

**Stap 6:** Hou een klasgesprek over koken en eten. Wat vinden cursisten belangrijk als ze koken of eten? (sfeer, geur, tijd doorbrengen met familie ...).

Wellicht komt hier gezonde voeding ter sprake. Gebeurt dit niet, vraag dan zelf of ze dit belangrijk vinden. Laat cursisten vertellen wat ze weten over gezonde voeding. Wat is gezond, wat niet, waar kunnen ze op letten ...

**Stap 7:** Vertel de cursisten dat jullie de komende lessen werken rond gezonde voeding en koken. Toon hen eventueel reeds het Wablief-boek. Je kan cursisten hier al eens in laten bladeren.

**Stap 8:** Vraag de cursisten om drie dagen lang op te schrijven wat ze eten. hoeveel je van elke groep nodig hebt, kan je de cursisten eventueel hun eigen eetgewoontes kunnen analyseren.

Verhaal: Lekker en gezond  
Hoofdstuk(ken): inhoudsopgave  
Lesduur: 60 minuten

## 1 Instapfase

**Stap 1:** Bekijk het boek met de cursisten. Wat zien ze? Welke associaties maken ze bij de titel?

Hou een inleidend klasgesprek: Gebruiken cursisten soms een kookboek? Waarom? wat zijn de voordelen, wat zijn de nadelen?

Voor cursisten NT2, OKAN en anderen met een andere afkomst: Hoe zit het in hun geboorteland? Worden daar veel kookboeken gebruikt? Of leren dochters koken van hun moeder?

## 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Bekijk met de cursisten de inhoudsopgave en bespreek de indeling. Welke vragen hebben ze bij de indeling?

**Stap 3:** Ga ook even in op het woord 'vegetarisch'. Wat wil dat zeggen? Kennen ze vegetariërs? Welke redenen hebben mensen om vegetarisch te eten?

Wat kunnen ze vertellen over vegetarische gewoontes in andere landen? Eten mensen daar uit dezelfde redenen vegetarisch als in België?

**Stap 4:** Hou een klasgesprekje over eetgewoontes. Hoe zit een 'Belgisch' 'standaard' maal eruit? Hoe gaat dit bij de cursisten thuis? Serveren ze per gerecht, of komen er verschillende bordjes tegelijk op tafel? Met welk bestek eten ze?

Wat is er nog belangrijk voor of tijdens het eten? ( bidden, handen wassen, (niet) boeren, bord wel of niet leeg eten ...)

**Stap 5:** Leuk voor multiculturele klassen: Stel je voor... een Belg is uitgenodigd voor een maal bij een Marokkaanse familie. Waarop moet zij/hij letten?

De (Marokkaanse) cursisten formuleren instructies (bv. 'Je moet je handen wassen', 'Je mag niet met je linker hand eten' ...)

Doe dit voor alle nationaliteiten die in je klas zittenn.

De klas probeert nadien gezamenlijk enkele instructies te formuleren voor als ze bij een Belgische familie gaan eten.

Laat hen dit desgewenst noteren op [werkblad 2](#).

Verhaal: Lekker en gezond  
Hoofdstuk(ken): Wat is gezonde voeding?; De actieve voedingsdriehoek  
Lesduur: 60 tot 90 minuten

## 1 Instapfase

**Stap 1:** Herinner de cursisten nog eens aan het klasgesprek van de inleidende les. Ze hebben toen gepraat over wat ze belangrijk vinden bij het eten. Herhaal nog eens wat er toen gezegd is en vraag of cursisten nog meer kunnen vertellen.

**Stap 2:** Hang een grote poster van de actieve voedingsdriehoek op het bord. Vraag cursisten of ze dit kennen. Laat hen kort vertellen wat ze weten.

Tip: Je kan de driehoek uit het boek kopiëren op een A3. Makkelijker is een poster bestellen bij VIGeZ ([www.vigez.be](http://www.vigez.be)), via de webshop. Je kan ook veel downloaden. Kijk zeker ook eens naar de actieve voedingsdriehoek voor de Turkse en Marokkaanse gemeenschap, versie van de actieve voedingsdriehoek.

## 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 3:** Lees op blz. 5 het stukje over gezonde voeding. Dit is niet zo gemakkelijk, dus het kan een goed idee zijn om dit gezamenlijk te lezen en na elke zin of elk stukje kort te checken of cursisten begrijpen waar het over gaat.

**Stap 4:** Vraag de cursisten of ze nog stoffen kunnen opsommen. (gebruik desnoods de meest voorkomende: vetten, eiwitten, vitaminen ...).  
Noteer deze op een blad/ kaart (1 stof per blad). Leg/plak doorheen het lokaal deze bladeren.  
Geef cursisten een aantal tekeningen of color cards met voedingsmiddelen. Vraag hen om op te staan en de kaarten bij de juiste stof te leggen (bv. vlees bij eiwitten, appel bij vitaminen ...). Wandel nadien gezamenlijk door het lokaal en bespreek.

**Stap 5:** Lees het stuk over de actieve voedingsdriehoek op blz. 6-8. Pauzeer na elke alinea en controleer of de cursisten de tekst begrijpen. Laat cursisten ook vertellen of ze van deze groep veel eten of weinig en wat ze dan eten.

**Stap 6:** Kopieer een voedingsdriehoek op A3 papier en knip hem in stukken. Verdeel de klas in groepjes van 2-3 cursisten. Zorg dat elk groepje een verknipte driehoek heeft. Laat hen deze in elkaar puzzelen.

**Stap 7:** Hou een klasgesprek over de voedingsdriehoek. Uit welke segmenten eten ze reeds voldoende voedsel? Uit welke nog niet?  
Wat is hun lievelingsgerecht? Wat zit hier allemaal in?  
In de inleiding hebben ze reeds verteld wat ze wisten over de voedingsdriehoek. Vraag hen of dit klopte met wat ze net gelezen hebben. Wat hebben ze bijgeleerd?

**Stap 8:** Om de ernstige les luchtig af te ronden, maken cursisten de woordzoeken op [werkblad 3](#).  
**Stap 1:** Herhaal wat in het boek voorafging in een mondeling cirkelverhaal. De eerste cursist geeft in één zin bepaalde informatie over de inhoud. De volgende cursist gaat meteen verder. De andere cursisten luisteren aandachtig zodat ze het verhaal goed kunnen aanvullen en er geen informatie dubbel wordt gegeven. Ze verbeteren ook inhoudelijk foute informatie.

Verhaal: Lekker en gezond

Hoofdstuk(ken): Wat heb je nodig op welke leeftijd?; Gezond eten hoeft niet duur te zijn

Lesduur: 60 tot 90 minuten

## 1 Instapfase

**Stap 1:** bekijk samen met de cursisten de tabel op p 9.

## 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Laat de cursisten even nadenken welke tabellen voor hen relevant zijn. Uiteraard hun eigen leeftijdscategorie, maar ook die van hun kinderen. In welke leeftijdscategorie bevinden zij zich? Stel vragen: Hoeveel brood moet jij per dag eten? Hoeveel stukken fruit zou je zoontje moeten eten enz. Zijn ze het eens met de indeling in de tabel? Of niet? Afhankelijk van hun voedingwijze, zullen er cursisten zijn die merken dat hun eetpatroon niet in de voedingsdriehoek past, terwijl ze wel heel gezond eten.

**Stap 3:** Stellingenspel: Jij vertelt iets. De cursisten steken een groen kaartje omhoog als ze het eens zijn en een rood als ze het oneens zijn met wat je zegt.  
Bv. Je zoontje van 4 jaar drinkt 1 glas melk per dag.

**Stap 4:** Deel **werkblad 4** uit. De cursisten stellen een gezond dagmenu samen, dat ze bovendien lekker vinden.

**Stap 5:** Uitbreiding: bekijk een reportage over fruitsap, en laat de cursisten reflecteren. De reportage is te vinden op <http://www.een.be/programmas/volt/hoe-gezond-is-fruitsap>. Deze stap kan je uiteraard perfect overslaan.

**Stap 6:** Beluister met de cursisten het stuk "Gezond eten hoeft niet duur te zijn" (blz. 10 en 11). Vonden ze het interessant? Hebben ze iets nieuws gehoord? Wat misten ze eventueel?

In dit stuk zit veel info. Leg hen uit dat het soms beter is om notities te nemen, als je luistert naar een lange tekst vol nieuwe info. Als ze dan nadien thuis de tips aan hun man of aan een vriendin willen vertellen, dienen de nota's als hulp.

Leg uit hoe je nota's neemt, met steekwoorden.

Bespreek hoe je nota's neemt. Je schrijft niet de hele zin op, maar een paar woorden die belangrijk zijn.

Oefen dit eventueel met de eerste paar tips. Laat hen nadenken welke de kernwoorden zijn en laat hen die opschrijven.

Als je merkt dat dit goed gaat, kan je hen zelfstandig laten proberen. Las na elke tip een korte pauze in, zodat ze tijd hebben om te schrijven.

Oefen of ze aan de hand van de genoteerde woorden alle tips mondeling kunnen reconstrueren.

**Stap 7:** Hou een klasgesprekje over wat ze net gehoord hebben.

Laat de cursisten vertellen welke tips ze gehoord hebben.

Bespreek elke tip. Vinden ze het een interessante tip? Passen ze die zelf al toe? Indien nee, zouden ze dat vanaf nu wel doen? Wat vinden ze er goed aan? Wat niet?

Hebben cursisten nog andere tips voor elkaar?

**Stap 8:** Bespreek nog eens kort de tips over reclame en winkelen.

Deel **werkblad 5** uit. Geef hen de opdracht dat ze iets willen koken voor 4 personen.

Laat de cursisten een boodschappenlijstje maken: wat hebben ze allemaal nodig?

Deel reclamefolders uit. Laat de cursisten in groepjes werken. Vraag hen om aan te duiden wat ze te knippen wat ze zouden kopen.

Wie slaagt er in om het goedkoopst te winkelen?

Wie heeft het meest rekening gehouden met de tips?

Wie heeft het gezondste recept?

Verhaal: Lekker en gezond  
Hoofdstuk(ken): soep  
Lesduur: 60 minuten

## 1 Instapfase

**Stap 1:** Hou een kort gesprekje over soep. Wie eet er graag soep, wie niet?  
Wie maakt zelf soep? Maken ze enkel groentesoep, of ook soep met vlees of vis? Kennen ze maaltijdsopen?  
Wisselen recepten uit: laat cursisten vertellen over hun favoriete soep en wat er allemaal in zit.

## 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Bekijk met de cursisten de inhoudstafel. Zoek naar het onderdeel soep. Welke soep uit de lijst vinden de cursisten het lekkerst?  
Kijk nadien in het boek naar de foto's. Welke foto vinden ze het 'lekkerst'? Kies met de groep één soep.

**Stap 3:** Ga terug naar de tafel met materiaal uit de inleidende les. Zorg dat er genoeg kookmateriaal op tafel ligt: snijplanken, mesjes, maatbekers, dunschillers, verschillende soorten ketels, borden, keukenhulpjes ...

**Stap 4:** Lees het gekozen recept voor of beluister het op cd. Welke voorwerpen hebben ze nodig om de soep te maken?  
Ga indien nodig in op de zinsconstructie: "Ik heb ..... nodig."  
Lukt dit vlot, dan maak je de zin langer: "Ik heb .... nodig om...."  
Voorbeeld: Ik heb een weegschaal nodig, om de boter te wegen  
Ga indien gewenst ook in op de constructie "om te..."

Verhaal: Lekker en gezond  
Hoofdstuk(ken): alle recepten

Je kan met de cursisten rond elk deel (voorgerechten – soep – vleesgerechten,...) best een oefening doen, zo hebben ze elk onderdeel van het boek gezien en besproken.

## 1 Instapfase

**Stap 1:** Kies een onderdeel waarrond je wil werken.(vlees, vis, voorgerecht, dessert ...) Hou een inleidend gesprekje. Kennen de cursisten typische gerechten? Welke? Welk recept uit deze categorie trekt hen het meest aan?

De vier oefeningen hieronder zijn algemeen en kan je makkelijk aanpassen aan het onderdeel en het recept waarrond je wil werken.

### OEFENING 1

## 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Voorzie computers en hoofdtelefoons voor de cursisten.

Elke cursist kiest samen met de lesgever een recept uit deze categorie.

Vervolgens beluistert de cursist het recept via de computer. De cursist kan de cd op het gewenst tempo laten afspelen.

Bedoeling is dat de cursist nota's neemt over hoe het recept gemaakt moet worden (zie hiervoor de derde les van deze lesbundel).

**Stap 3:** De cursisten komen weer samen. Eén cursist vertelt aan de hand van de nota's hoe het recept gemaakt moet worden. Cursisten die hetzelfde recept kozen, vullen nadien aan waar nodig.

Laat vervolgens een andere cursist aan het woord.

Noteer de namen van de recepten op bord, terwijl de cursisten uitleggen.

**Stap 4:** Staan alle gekozen recepten op het bord? Overloop nog eens kort de namen van de recepten.

Weten de cursisten nog ongeveer hoe het recept ging?

Verkiez met alle cursisten het lekkerste recept. Elke cursist heeft één stem.

**Stap 5:** Indien gewenst kunnen de cursisten dit recept opzoeken in de inhoudstabel en nalezen.

## OEFENING 2

### 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Kies op voorhand enkele (herkenbare) recepten uit deze categorie uit. Kopieer de instructies op een blad en vergroot ze. Maak strookjes.  
Zet de cursisten per twee. Deel de strookjes uit en laat hen puzzelen in welke volgorde de strookjes moeten komen.

**Stap 3:** Hebben ze de juiste strookjes gevonden? Dan mogen de cursisten in de inhoudstabel zoeken waar het recept staat.  
Laat hen op de pagina controleren of ze de juiste volgorde hebben.

Laat hen kritisch zijn. Misschien is het mogelijk dat de volgorde van een aantal stappen anders is dan in het boek. Wanneer kan de volgorde probleemloos verschillen en wanneer niet? Zo leer je cursisten dat er (beperkte) variaties mogelijk zijn op de recepten en de stappen van de recepten.

## OEFENING 3

### 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Laat de cursisten in het boek bladeren en zoeken naar foto's van dit onderdeel. Ze kiezen 1 foto uit die hen interessant lijkt. Het onderdeel 'Hoofdgerechten met vlees' is hier heel geschikt voor, omdat er veel foto's zijn.

**Stap 3:** Laat de cursisten een beschrijving noteren van de foto die ze zien. Dag hen uit om uitgebreide beschrijvingen te geven: ligt het eten op een bord, welke kleur zien ze ...?

**Stap 4:** Laat een cursist haar of zijn beschrijving voorlezen. Wie kan er als eerste zeggen op welke pagina de foto staat die de cursist beschrijft?



## OEFFENING 4

### 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Bekijk met de cursisten de inhoudstafel. Welke recepten uit deze categorie staan er in het kookboek? Begrijpen ze alle woorden? Welk recept kennen ze? Welk recept zouden ze graag proeven?

**Stap 3:** Laat de cursisten een recept kiezen dat ze thuis graag zelf willen maken. Herinner hen nog eens aan de voedingsdriehoek. Is dit een goed recept om te maken, of missen ze belangrijke voedingsstoffen?

**Het goede evenwicht:** het is belangrijk om gezond te eten, maar af en toe eens zondigen, kan geen kwaad.  
Vinden ze het noodzakelijk om aanpassingen te doen aan het recept of toch niet?  
Welke aanpassingen kunnen zonder veel smaakverschil?  
Zijn er 'gezonde' aanpassingen nodig die het recept wellicht minder lekker maken?

## OEFFENING 5 - Samen koken!

### 2 Aanbod- en oefenfase

**Stap 2:** Bekijk met de cursisten de inhoudstafel. Welke recepten uit deze categorie staan er in het kookboek? Begrijpen ze alle woorden? Welk recept willen ze graag maken in de klas?

**Stap 3:** Beluister met de cursisten het gekozen recept. Laat hen een boodschappenlijstje maken. Corrigeer gezamenlijk en maak één definitieve boodschappenlijst.

**Stap 4:** Ga met de cursisten naar de winkel.  
Herhaal vooraf de tips over goedkoop en lekker eten. Laat de cursisten deze tips ook toepassen in de winkel.  
Vergelijk dezelfde producten van verschillende merken: wat is het goedkoopst, hoe zou dat komen? Zit er echt evenveel in verschillende verpakkingen? Een blik van 500 gram is misschien duurder dan een van 350 gram, maar er zit ook meer in.

Laat cursisten elk apart een ingrediënt betalen aan de kassa. Je kan zo controleren of iedereen goed met geld om kan. De kassabonnen kan je nadien in je les ook nog gebruiken.

**Stap 5:** Zet de ingrediënten en de voorwerpen klaar die je nodig hebt om het recept klaar te maken. Oefen de woorden ook in, zodat de cursisten goed weten hoe elk voorwerp heet.

**Stap 6:** Je kan kiezen hoe je de kookles inricht.  
- Je kan alle cursisten laten samenwerken en de cd opzetten. Ze luisteren wat ze moeten doen en voeren dit uit.  
- Je kan ook groepsoverschrijdend werken. Je oefent vooraf met de cursisten het recept mondeling in. Nu nodig je een andere groep uit. De cursisten van de andere groep mogen koken (maar ze weten niet wat ze gaan maken). De cursisten van jouw groep geven instructies.

**Stap 7:** Samen eten, recepten uitwisselen en genieten!

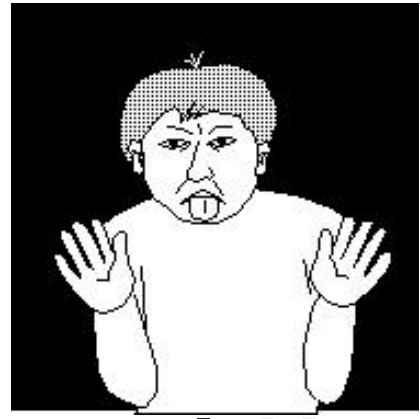
Verhaal: 'Lekker & gezond. Heerlijke recepten voor weinig geld.'  
Evaluatieles

Op [www.wablief.be/boeken/lesmateriaal](http://www.wablief.be/boeken/lesmateriaal) staat een uitgebreid document met suggesties om een lessenreeks rond een boek af te sluiten en te evalueren.

# BIJLAGEN



**Lekker**



**NIET lekker**

