

Op jezelf

2e EDITIE

Inhoud

	WERKEN AAN JE PORTFOLIO	2
HOOFDSTUK 1	Gezond eten	3
HOOFDSTUK 2	Uiterlijke verzorging	12
HOOFDSTUK 3	Zorgen voor je gezondheid	24
HOOFDSTUK 4	Reizen	38
HOOFDSTUK 5	Vrije tijd	49
HOOFDSTUK 6	Social media	60
HOOFDSTUK 7	Geldzaken	70
HOOFDSTUK 8	Schoonmaken thuis	91
HOOFDSTUK 9	Zorgen voor planten en dieren	107



Werken aan je portfolio

Dit boek gaat over dingen die je nodig hebt als je voor jezelf gaat zorgen.
Je laat zien wat je daarover weet en wat je kunt.
Dat ga je bewijzen.

Ieder hoofdstuk gaat over een ander onderwerp.

- Je herhaalt de belangrijkste kennis en maakt een kennistoets.
- Je maakt een plan dat je kunt gebruiken als je zelfstandig gaat wonen.
- Je maakt een praktische opdracht.

Aan het eind van ieder hoofdstuk bespreek je met je docent hoe het ging.
Daarna kijk je samen naar de toekomst.

- Wat zijn je sterke punten?
- Wat heb je laten zien?
- Wat wil of moet je nog leren?
- Welke hulp of ondersteuning heb je daarbij nodig?

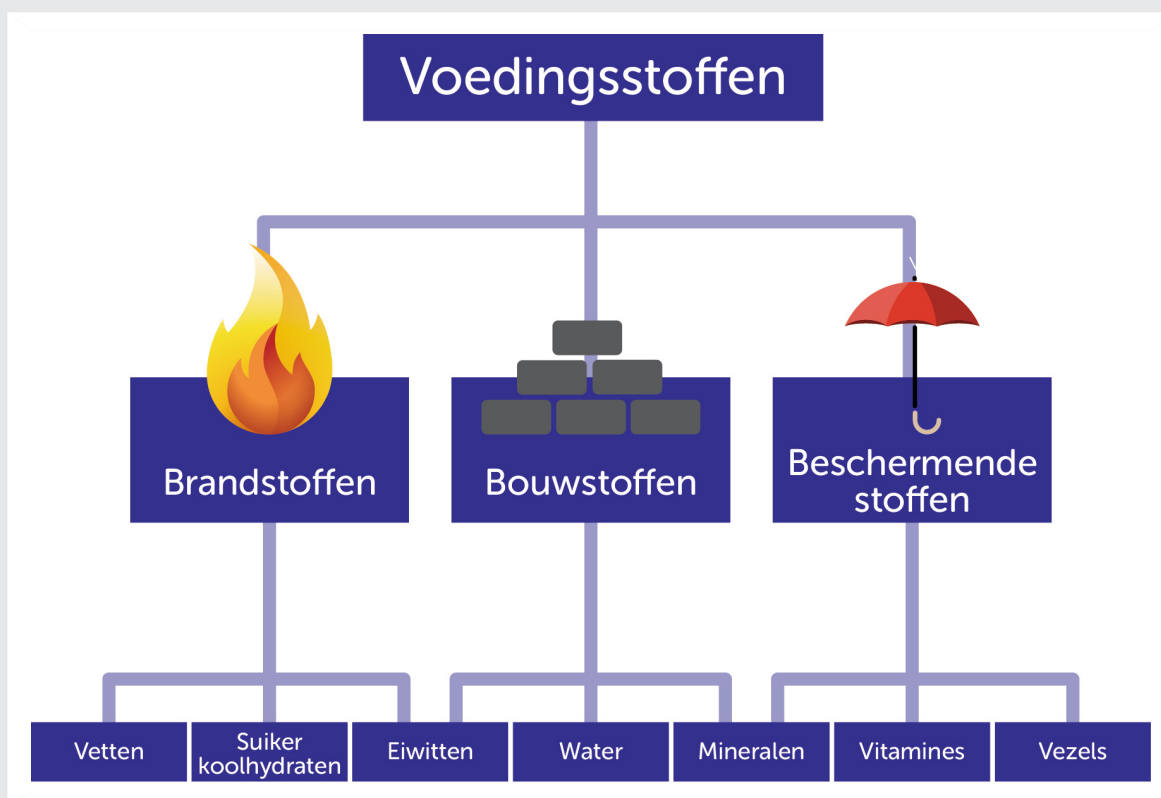
HOOFDSTUK 1

Gezond eten

Dit leer je dit hoofdstuk.

1.	Je kunt uitleggen hoe je gezond eet met de Schijf van Vijf.
2.	Je kunt gezonde maaltijden bereiden en een weekplan daarvoor maken.

VOEDINGSSTOFFEN



Voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen.

Deze voedingsstoffen	zitten bijvoorbeeld in deze voedingsmiddelen.
Vetten	Er zijn verzadigde en onverzadigde vetten. De onverzadigde vetten zijn gezonder. Ze zitten in olie en vloeibare vetten, in vis en in noten. Verzadigde vetten zitten in producten van dieren, zoals melk, kaas en vlees. Neem daar niet te veel van.
Koolhydraten	In suiker, koekjes, toetjes en snoep. Maar ook in brood, pasta, rijst en couscous.
Eiwitten	In melk, melkproducten, vlees, vis, peulvruchten.
Water	In thee, koffie en andere dranken.
Mineralen	In groenten en fruit.
Vitamines	In groenten en fruit.
Vezels	In volkorenproducten, groenten, fruit, peulvruchten, noten.

OPDRACHT 1

Is het een voedingsstof of een voedingsmiddel?

yoghurt **voedingsstof / voedingsmiddel**

worteltjes **voedingsstof / voedingsmiddel**

water **voedingsstof / voedingsmiddel**

bruine bonen **voedingsstof / voedingsmiddel**

vitamines **voedingsstof / voedingsmiddel**

Bekijk de foto.



Welk soort vetten zitten vooral in deze voedingsmiddelen? _____

GEZOND ETEN MET DE SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf helpt je bij het samenstellen van gezonde maaltijden.

Hij is verdeeld in 5 vakken.

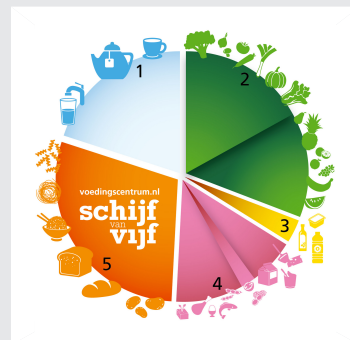
In elk vak zitten voedingsmiddelen.

1. dranken
Water is een belangrijke voedingsstof voor ons lichaam.
Je hebt iedere dag minstens 10 glazen water nodig.
2. groente en fruit
3. vetten en olie
4. zuivel, vlees, vis, kip, ei, peulvruchten, noten en vleesvervangers
5. brood, aardappelen en granen.

Je eet gezond als je bij elke maaltijd iets uit elk vak van de Schijf van Vijf eet.

REGELS VOOR GEZOND ETEN

1. Eet gevarieerd. Zorg voor afwisseling.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Eet minder verzadigd vet.
4. Eet veel groente, fruit en brood.
5. Eet veilig. Eet geen bedorven voedsel.



OPDRACHT 2

Je hebt een lunch van 2 bruine boterhammen met kaas, 1 boterham met rookvlees, 1 glas melk.
Is deze lunch gezond? Leg je antwoord uit.

Je hebt een lunch van een maaltijdsalade met pasta, tomaat, komkommer, tonijn, 1 glas water, 1 kop thee.

Is deze lunch gezond? Leg je antwoord uit.

OPDRACHT 3

Bedenk een warme maaltijd met peulvruchten.

Is deze maaltijd gezond? Leg je antwoord uit.

OPDRACHT 4

Denk jij dat je gezond eet?

Doe de test. Kleur de appels van je antwoord.

TEST GEZOND ETEN

Ik eet ontbijt, lunch en avondeten.	  
Ik ontbijt elke dag.	  
Ik eet elke dag groenten.	  
Ik eet elke dag fruit.	  
Ik eet volkoren brood.	  
Ik gebruik elke dag iets van melk, yoghurt of sojadrink zonder suiker.	  
Ik eet weinig vlees en vleeswaren.	  
Ik drink geen energiedrankjes en frisdrank.	  
Ik drink vooral thee zonder suiker en water.	  
Ik eet geen koekjes, snoep of chocola.	  
Ik eet geen chips, friet, pizza of frikandel.	  

Uitslag

30 - 33 punten: Jij bent heel goed bezig, je eet heel gezond!

16 - 29 punten: Jij bent best gezond bezig. Maar het kan nog iets gezonder.

11 - 15 punten: Misschien wist je het al wel: je bent niet zo gezond bezig.

Tel de gekleurde appels. Hoeveel zijn dat er? _____

Lees de uitslag. Ben je eens met de uitslag? Leg je antwoord uit.

VOEDSELBEDERF

Eten kan bedorven zijn.
Daar kun je ziek van worden.
Let goed op:

1. de houdbaarheidsdatum

Tot wanneer kun je het voedsel gebruiken?
De houdbaarheidsdatum staat op de verpakking.

2. bewaarvoorschriften

Hoe moet je het voedsel bewaren?
Volg de bewaarvoorschriften die op de verpakking staan.

3. goed gaar

Maak kip en varkensvlees altijd goed gaar.
Door de hitte bij het koken gaan de bacteriën dood.

4. hygiënisch

Werk hygiënisch.

- Was altijd je handen voordat je eten gaat klaarmaken.
- Was altijd je handen als je van de wc komt.
- Was altijd je handen als je rauw vlees of kip aangeraakt hebt.
- Gebruik altijd schone materialen. Zoals een snijplank, mes en pannen.
- Neem iedere dag een schone vaatdoek.

Als je voedsel dat je klaargemaakt hebt wilt bewaren, laat het dan eerst afkoelen.
Bewaar het afgedekt in de koelkast.

OPDRACHT 5

Hoe ga je veilig met voedsel om? Schrijf 4 dingen op.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

OPDRACHT 6

Maak een weekplan voor gezonde maaltijden.
Kies de maaltijden met behulp van de Schijf van Vijf.
Let op de regels voor gezonde voeding.

Bedenk:

- Welke maaltijden eet je per dag?
- Hoe zorg je ervoor dat alle maaltijden afwisselend zijn?
- Hoe zorg je ervoor dat de maaltijden gezond zijn?

Vul het weekplan in.

Weekplan gezonde voeding				
Dagen	Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd	
Maandag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	
Dinsdag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	
Woensdag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	
Donderdag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	
Vrijdag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	
Zaterdag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	
Zondag	Eten:	Eten:	Eten:	
	Drinken:	Drinken:	Drinken:	

Laat je plan zien aan je klasgenoten en docent. Vraag tops en tips.

Tops zijn dingen die heel goed gaan. Tips zijn dingen die beter kunnen.

Tops:

Tips:

Beoordeling docent:

Ga je deze maaltijden klaarmaken voor jezelf? Leg je antwoord uit.



OPDRACHT 7

Maak een gezonde maaltijd voor 2 personen.

Je krijgt van je docent een bedrag voor de maaltijd.

Zorg dat je binnen dit budget blijft.

Dek de tafel voor je maaltijd en ruim na afloop de tafel af, was af en ruim de keuken op.



Vorbereiden

Bedenk:

- welk recept je maakt: _____
- wat je nodig hebt
- hoeveel je nodig hebt voor 2 personen, reken dat uit

Wat heb je nodig?	Hoeveel heb je nodig?

- waar je de boodschappen doet _____

- hoe je ervoor zorgt dat je hygiënisch werkt bij het klaarmaken van de maaltijd _____

- hoelang het duurt om de maaltijd klaar te maken _____

- waar je op moet letten bij het dekken van de tafel _____

- waar je op moet letten bij het afwassen en opruimen _____

Reken uit wat de maaltijd kost. Zorg dat je binnen je budget blijft.

De maaltijd kost _____



Uitvoeren

Doe boodschappen met het bedrag dat je hebt gekregen.
Dat is **wel** / **niet** binnen het budget.

Maak de maaltijd klaar.
Let op de hygiëne. En op de veiligheid.
Dek de tafel.
Ruim na het eten de tafel af.
Was alles af en ruim de keuken op.



Terugkijken

Bespreek met je docent hoe het ging. Vraag tops en tips.
Tops zijn dingen die heel goed gaan. Tips zijn dingen die beter kunnen.
Vul de tabel in.

Ik heb de juiste boodschappen gekocht.		
Ik heb de maaltijd op de juiste manier klaargemaakt.		
De maaltijd was lekker en zag er lekker uit.		
Ik heb veilig en hygiënisch gewerkt.		
Ik heb tafel op de juiste manier gedekt en afgeruimd.		
Ik heb op de juiste manier afgewassen.		
Ik heb op de juiste manier de keuken opgeruimd.		
Tops:		
Tips:		
Beoordeling docent:		

Wat wil je nog leren over gezonde voeding?

Heb je hulp of ondersteuning nodig als het gaat over gezond eten?

Zo ja, welke ondersteuning heb je (nu of straks) nodig?

Bij wie kun je terecht voor hulp of ondersteuning als het gaat om gezond eten?

OPDRACHT 8

Dit hoofdstuk ging over gezond eten.

Beoordeel jezelf.

		
Ik kan uitleggen hoe je gezond eet met de Schijf van Vijf.		
Ik kan gezonde maaltijden bereiden en een weekplan daarvoor maken.		

WOORDENLIJST

Hygiënisch

Goed schoon.

Voedingsstof

De deeltjes uit het eten die je lichaam kan gebruiken. Bijvoorbeeld voor energie.