



Volwassenenonderwijs

Onderwijssecretariaat van de
Steden en Gemeenten van de
Vlaamse Gemeenschap v.z.w.

Leerplan LINEAIRE OPLEIDING

Vak	Koken
Niveau	Eenvoudig gezonde keuken
Onderwijsvorm	1^{ste} leerjaar – 2^{de} leerjaar BSO3 (voorheen LSBL)

Bestelnummer: **0/3/2002/42**

LEERPLAN voor de LAGER SECUNDAIRE BEROEPSLEERGANGEN

STUDIERICHTING	Eenvoudig gezonde keuken
-----------------------	---------------------------------

LESSENTABEL		
Vak	1 ^{ste} leerjaar	2 ^{de} leerjaar
TV Koken	1	1
PV Koken	3	3
Totaal	4u/week	4u/week

In het leerplan wordt het onderscheid tussen TV en PV niet gemaakt. De doelstellingen die kennis en inzicht nastreven worden verwerkt tijdens het theoretisch gedeelte van de lessen. De vaardigheden worden verworven tijdens de PV-lessen.

Ten geleide

In de lessentabel is een opdeling gemaakt in TV en PV maar de eigenheid van het huishoudelijk onderwijs vraagt dat theorie en praktijk van alle leerstofonderdelen geïntegreerd worden aangebracht. Het is dan ook wenselijk dat de 4 lessen door een zelfde leerkracht worden gegeven. In elk geval is voortdurende coördinatie en overleg noodzakelijk.

Beginsituatie

De opleiding 'Huishoudelijk onderwijs - Koken' dient gesitueerd te worden binnen het studiegebied 'Huishoudelijk onderwijs'. Huishoudelijk onderwijs betreft het aanleren van huishoudelijke vaardigheden die bijdragen tot het maatschappelijk functioneren en de zelfontplooiing.

In de opleiding Eenvoudige gezond keuken vindt men cursisten met

- Een grote verscheidenheid van leerniveau zowel geschoolde als niet geschoolde cursisten;
- Een groot verschil in leertijd;
- Een zeer uiteenlopende sociale achtergrond.

Algemene doelstellingen

- Kooktechnieken toepassen voor diverse gerechten.
- Een recept bij een gerecht lezen en interpreteren.
- De aanschaf van ingrediënten kunnen verantwoorden.
- Kunnen verwoorden wat men verstaat onder een evenwichtige gezonde maaltijd, middagmaal, avondmaal, tussendoortje.
- Weten waarom bepaalde groenten bij een bepaald jaargetijde thuishoren.
- Gezonde keuken toepassen in vreemde gerechten en vegetarische keuken.
- Een prijsraming kunnen maken.
- Voor diverse gerechten een verantwoorde werkvolgorde kunnen opstellen.
- Het gebruik van de beschikbare materialen kunnen verantwoorden.
- Werk zien en niet telkens op alles moeten gewezen worden.

Attitudes

- Objectief en kritisch ingesteld zijn;
- Openstaan voor nieuwe technieken;
- Ordelijk en nauwkeurig kunnen werken;
- Veilig, efficiënt en milieubewust kunnen werken;
- In groepsverband kunnen functioneren.

Specifieke doelstellingen

De doelstellingen zijn onderverdeeld in basis- en uitbreidingsdoelstellingen. De basisdoelstellingen (B) moeten door alle cursisten worden bereikt. De uitbreidingsdoelstellingen (U) dienen aangewend te worden om verscheidenheid te situeren tussen de verschillende cursisten.

Algemene methodologische wenken

De cursisten moeten ervaren dat ze heel wat meer aankunnen dan ze zelf vermoeden. Men moet hun meer zelfvertrouwen geven door de doelstellingen aan te passen aan hun ontwikkelingsniveau, hun ervaringswereld en hun interessesfeer (inspelen op de beginsituatie).

Cursisten worden erop gewezen dat een aantal maatschappelijke waarden en normen bij het verwerken van voedingsmiddelen belangrijk zijn. HACCP-normen worden constant bewaakt en toegepast zodat de opleiding in optimaal hygiënische omstandigheden kan verlopen en de cursisten deze attitude als normaal ervaren.

Rond maatschappelijke trends zoals het biolabel e.a. mag de cursus niet opgebouwd worden maar ze komen wel aan bod en vormen geenszins de hoofdbrok van deze opleiding. Een specifieke didactische benadering moet daarbij aansluiten;

De opleiding moet vooral concreet en minder verbaalabstract georiënteerd zijn en een vormingspatroon ontwikkelen dat afwijkt van de andere secundaire onderwijsvormen.

Een eigen inbreng leidt vanzelfsprekend tot een hogere graad van betrokkenheid en motivatie. De cursisten worden zo actief mogelijk betrokken bij het lesgebeuren.

Er kan gewerkt worden volgens de 5 fasen van het technologisch proces.

- Behoeftanalyse "Wat wordt er klaargemaakt en waarom?"
- Oplossing zoeken "Hoe zal men dit klaarmaken en wat heeft men nodig?"
- Uitvoeren "Uitvoering van de activiteiten."
- Evalueren "Controle en beoordeling."
- In gebruik nemen "Opdienen."

De gerechten en de te verwerken grondstoffen worden door de leerkracht bepaald in overleg met de cursisten, rekening houdend met de voorschriften van het leerplan, de evolutie in de voeding, de mogelijkheden en de interesse van de cursisten.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
		ALGEMEEN	
		Principes	
De principes van de voedingsdriehoek kunnen verwoorden.	B	Werkmethode en lespraktijk	Goede afspraken bij het begin van de cursus maken het leren gemakkelijker en cursisten blijven gemotiveerd.
Recepten kunnen lezen en gebruiken.	B	Recepten	Bij de keuze van de recepten cursisten inspraak geven.
Prijsbewust menu's of gerechten kunnen samenstellen.	B	Budget	In deze opleiding de relatie tussen recepten en budget steeds benadrukken.
Inzien dat bepaalde gerechten thuishoren in een seizoen.	B	Relatie met seizoenen	
		Aperitief	
Gezonde aperitieven en borrelhapjes kunnen bereiden en opdienen, met zin voor creativiteit.	B	Aperitief met alcohol Aperitief zonder alcohol	Aandacht voor diverse glazen en presentatiemateriaal.
		VOEDINGSSTOFFEN	
		Water als bouwstof	
Verschillende voedingsmiddelen kunnen gaar maken met water.	B	Gaar maken met water <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soepen ▪ Groenten ▪ Aardappelen 	Voedingsmiddelentabel gebruiken.
De steamer kunnen gebruiken.	B	Gaar maken met damp <ul style="list-style-type: none"> ▪ Groenten ▪ Aardappelen 	Het gebruik van steamer en stoommandje toelichten.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
		Minerale zouten als bouwstof in de regulerende stof	
Vis kunnen pochere, stomen en stoven.	B	Vis <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gepocheerde visbereidingen ▪ Gestoomde visbereidingen ▪ Gestoofde visbereidingen 	Het gebruik van de microgolfoven, het stoommandje en de braadpan toelichten.
Groenten kunnen stomen en koken.	B	Groenten <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juliennesoep ▪ Maaltijdsoep ▪ Groentensalade ▪ Gekruide bereidingen 	Het gebruik van de groentenplank, het snijmes, de hakmolen en de mandoline toelichten.
De meest voorkomende groenten kunnen herkennen en benoemen.	B		Regelgeving i.v.m. gezondheid, veiligheid en milieu aanhalen.
De meest voorkomende groenten kunnen toepassen in bereidingen voor elke dag.	B		De groentensalade in combinatie met vruchten, kaas, noten, ... verwerken. Werken met verse en gedroogde kruiden.
		Eiwitten als bouwstof	
Vlees op verschillende manieren kunnen bereiden, rekening houdend met een beperkt gebruik van vet.	B	Vlees <ul style="list-style-type: none"> ▪ Roosteren ▪ Stomen ▪ Bakken ▪ Vullen 	Het gebruik van de grill, de steamer en de braadpan toelichten.
Verschiedende vleesvervangers kunnen bereiden.	B	Vleesvervangers <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quorn bakken en roosteren ▪ Tofu bakken en roosteren ▪ Seitan bakken en roosteren 	Documentatie van verschillende vleesvervangers gebruiken.
Vis op verschillende manieren kunnen bereiden rekening houdend met beperkt gebruik van vet.	B	Vis <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bakken ▪ Roosteren 	Het gebruik van de braadpan en de grill toelichten.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
Een ei op verschillende manieren kunnen verwerken.	B	Eieren <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variaties met eieren ▪ Light pannenkoeken 	Het gebruik van de pannenkoekpan, de mixer en het paletmes toelichten.
Het belang van het gebruik van eiwitten kunnen toepassen.	B	Melkproducten – diverse bereidingen met: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Koemelk : room met verlaagd vetgehalte en koffiemelk ▪ Sojaproducten zoals sojamelk en soja cuisine ▪ Yoghurt ▪ Platte kaas 	O.a. documentatie van sojaproducten toelichten.
		Koolhydraten als energieleveranciers	
Deegwaren op verschillende manieren kunnen verwerken.	B	Deegwaren <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gebruik van volkorendeegwaren ▪ Koken van deegwaren ▪ Variaties op pasta's 	Documentatie van verschillende deegwaren gebruiken. Het gebruik van het vergiet toelichten.
Rijstschotels kunnen bereiden.	B	Rijst (volle rijst) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hartige rijstschotels 	Documentatie van verschillende rijstschotels gebruiken.
Afgeleide bereidingen van groenten en aardappelen kunnen maken.	B	Pureren <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoofdschotels met groenten ▪ Hoofdschotels met aardappelen 	Het gebruik van de stamper, de roerzeef en de spuitzak toelichten.
Voor- en nadelen van vervangingsproducten voor suiker kunnen opnoemen.	B	Suiker <ul style="list-style-type: none"> ▪ Natuurlijke zoetstoffen in bereidingen zoals suiker (sacharose) honing, steviakruid, rietsuiker ▪ Kunstmatige zoetstoffen in bereidingen zoals aspartaan en cyclamaat 	Wijzen op het gebruik van de natuurlijke suiker en het aanbod van verschillende zoetstofvervangers.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
		Voedingsvezel	
Het belang van het gebruik van volkorenproducten kunnen opnoemen.	B	Volkorenproducten	
		Vetten als energieleveranciers	
Het belang van het beperkt gebruik van vetten inzien.	B	Beperkt gebruik van vetten <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plantaardige vetten zoals olijfolie, vitelma bakken en braden, alpra soja 	Documentatie van diverse vetsoorten gebruiken.
De juiste vetstof kunnen kiezen.	B		
Eenvoudig gebak kunnen bereiden.	B	Gebak <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eenvoudige cakes ▪ Cake op basis van yoghurt 	Verschillende bakvormen gebruiken.
Het gebruik van gist kennen.	B	Het deeg moet rijzen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vast gegist deeg ▪ Vloeibaar gegist deeg 	Het kneden van deeg demonstreren.
Gist in het deeg kunnen toepassen.	B		Zoete en hartige taarten bereiden.
Weten dat ook zonder toevoeging van vet iets lekker kan bereid worden.	B	Op de zuinige toer <ul style="list-style-type: none"> ▪ Roosteren 	Het gebruik van de grill toelichten.
		Vitaminen als regulerende stof	
IJs kunnen bereiden en verwerken tot desserts.	B	Ijsbereidingen <ul style="list-style-type: none"> ▪ IJs en vruchten, bereidingen met verste vruchten ▪ Bereiding met melkproducten met een laag vetgehalte 	Het gebruik van de ijsroomschepper en de ijsmachine toelichten.
		VOEDINGSMIDDELEN	
		Vlees	
Vleesgerechten eenvoudig kunnen klaarmaken.	B	Vleesgerechten	Diverse vleessoorten illustreren.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
		Wild en gevogelte	
De periode van het jachtseizoen kennen.	B	Het jachtseizoen	De jachtkalender toelichten.
Enkele wildsoorten kunnen opnoemen.	B	Wild	Onderscheid tussen wild en gevogelte maken.
Wild en gevogelte op een eenvoudige wijze kunnen klaarmaken.	B	Gevogelte	
		Vis	
Visgerechten eenvoudig kunnen klaarmaken.	B	Visgerechten	
		Schaal- en schelpdieren	
Schaal- en schelpdieren kunnen verwerken in eenvoudig gerechten.	B	Voorgerechten	Documentatie gebruiken.
		Kazen	
Kaas kunnen verwerken in eenvoudige bereidingen.	B	Koken met kaas met een verlaagd vetgehalte	Eenvoudige recepten verwerken.
		Granen	
Granen kunnen gebruiken in gerechten.	B	Granen in gerechten	Aandacht voos diverse soorten.
		Fruit	
Fruit kunnen gebruiken in gerechten.	B	Fruit bij gerechten	Niet beperken tot courante fruitsoorten.
		Groenten	
Groenten kunnen verwerken in gerechten.	B	Groenten bij gerechten	Op een creatieve wijze diverse groentesoorten aanwenden.
		Kruiden en specerijen	
Kruiden en specerijen kunnen gebruiken in gerechten.	B	Op smaak brengen	Onderscheid tussen kruiden en specerijen duidelijk aangeven.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
		TOEPASSINGEN	
		Voedingsdriehoek	
De principes van de voedingsdriehoek bij het samenstellen van maaltijden.	B		Dit thema op een bevattelijke manier benaderen.
		Eenvoudig gezonde keuken	
Zelfstandig kunnen koken volgens de principes van gezonde keuken.	B	Gezonde keuken en recepten	Criteria omschrijven die maken dat gerechten voldoen aan de vereisten voor een gezonde keuken.
		Vegetarisch koken	
Principes van vegetarisme kennen.	B	Principes van vegetarisme Soorten vegetarisme	
Juiste producten voor een goede eiwitcombinatie kunnen gebruiken.	B	Bronnen van plantaardige eiwitten <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gedroogde peulvruchten ▪ Sojaproducten ▪ Mycoproteïnen ▪ Noten en zaden ▪ Granen ▪ Groenten en aardappelen 	Documentatie van verschillende producten.
		Gezond koken de wereld rond	
Oosterse producten in recepten kunnen gebruiken.	B	Oosterse keuken <ul style="list-style-type: none"> ▪ Groenten ▪ Kruiden ▪ Rijstproducten en noedels ▪ Specerijen 	Documentatie van verschillende producten. Het gebruik van de wok, de Chinese keukenblij en de vijzel toelichten.
De wok kunnen gebruiken bij eenvoudige bereidingen.	B	Wokken	Het gebruik van het stoommandje toelichten. Wok ook toepassen in andere leerinhouden.

Doelstellingen	B/U	Leerinhouden	Methodologische wenken
Italiaanse producten in recepten kunnen gebruiken.	B	Mediterrane keuken <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta's ▪ Griekse deegwaren ▪ Verse kruiden ▪ Zongerijpte producten ▪ Dranken ▪ Vleesgerechten 	Documentatie van verschillende producten. Het gebruik van de pastapot toelichten. Dranken zoals Amaretto, Grappa Vleesgerechten : O.a. Saltimbocca, scaloppa, Osso Bucco, ...
Streekgerechten kunnen bereiden.	B	Streekgerechten	Bij de behandeling van dit thema wordt o.a. rekening gehouden met het tijdstip van het jaar, de gelegenheid, de voorkeur ...

Evaluatie

Het leerplan voorziet niet in concrete opdrachten.

Opgaven moeten opgesteld worden in functie van de te bereiken doelstellingen, de beschikbare tijd en het voorhanden zijnde materieel.

Elke doelstelling van het leerplan moet ten minste één keer geëvalueerd worden.

Als alle cursisten alle opgaven uitgevoerd hebben en alle criteria geëvalueerd werden wordt het duidelijk of de doelstellingen bereikt werden.

Binnen de doe - activiteiten zijn een aantal factoren te onderscheiden:

- Cognitieve factoren: vb. Inzicht, argumentatie, ideeën, technische kennis;
- Psychomotorische vaardigheden: vb. Juiste weergave van verhoudingen, gebruik van materialen, ooghandcoördinatie, evenwicht;
- Werkmethode en attitudes: vb. Werken binnen vooropgestelde limieten, thema's, tijd, aantallen en formaten, orde en netheid, afwerking, presentatie, inzet, organisatie, sociale omgang, veiligheidsbewustzijn, verantwoordelijkheidsgevoel, nauwkeurigheid, zelfstandigheid;
- Beoordelingsvermogen.

Er kan ook op verschillende momenten worden geëvalueerd:

- Begeleidende evaluatie:
 - Tijdens het opstellen van een bewerkingsvolgorde;
 - Bij de keuze van de grondstoffen;
 - Tijdens of na een bewerking;
 - Tijdens of na een afwerking;
 - Tijdens de maaltijd.
- Beoordelende evaluatie:
 - Aan het einde van de module wordt nagegaan in hoever de leerdoelen bereikt werden.

Duidelijke afspraken met de cursisten zijn hierbij noodzakelijk. Indien deze openheid er niet is, ontstaan betwistingen en blijft zelfevaluatie uit.

Evaluatie van PV praktijk is een oordeel over:

- Een proces: evaluatie van de vorderingen en attitudes op geregelde tijdstippen en bij momentopnames tijdens de realisatie of dienstverlening;
- Een product: evaluatie van het product of de gepresteerde dienst.

Evalueren is voortdurend aandachtig zijn voor de evolutie van de attitudes en het verwerken van de leerinhouden.

Minimale materiële vereisten

Bestekken	Diverse
Borden	Diverse
Braadpannen	Diverse
Chinees stoommandje	
Chinese keukenblij	
Documentatie	Diverse
Elektrische keukentoestellen	Zoals keukenrobot elektrisch mes mixer fruitpers moulinette ...
Fornuis	
Glazen	Diverse
Klein keukenmateriaal	Zoals messen Scharen ..
Kookpotten	Diverse
Microgolfoven	
Oven	
Pastapot	
Tafellinnen	Zowel nappen als servetten
Tafelversiering	Diverse
Vijzel	
Werktafel	
Wok	

Bibliografie

<i>Uitgeverij</i>	<i>Titel</i>
België – Bie Deckermijn	40 succesrecepten
VLAM Leuvenseplein 4 te Brussel	Vis natuurlijk 1 & 2
Artis Historia – Marc Paesbrughe	Winter: gastronomie het hele jaar door
Trendboek BV	Eigentijds koken
Uitgeverij Belgische Boerinnenbond – Minderbroedersstraat 8 te Leuven	Ons Kookboek
Standaard Uitgeverij KVLV	Ons kookboek
Artis Historia – Marc Paesbrughe	Zomer : Gastronomie het hele jaar door
Lannoo/Tirion	Ons nieuwe grote kookschool <ul style="list-style-type: none"> • de beste recepten • vis- en schaaldieren • nagerechten
Standaard Uitgeverij	Het groot creatief kookboek
Culinaire boekerij Kosmos – Z & K Utrecht – Antwerpen Paul Bocuse	Mijn mooiste recepten voor u
Deh-ta Hsiung	De Chinese keuken
Lannoo/Tirion Kristof Coppens	Zuiderse smaken
	De Toscaanse keuken
Prof. Dr. R. Rottiers Agnes Nolte – De Ruyter	Uw medisch dieet lekker en gevarieerd
Vegetarisme UZ/UG Centrum voor voedings- en dieetadvies	Lekker & gevarieerd vegetarisch koken Lekker vegetarisch met peulvruchten & granen

Tijdschriften:

Proeven
 Creatieve keuken
 Libelle
 De Bond
 Soezie club
 Uit-Magazine
 Weekend Knack
 Onze tijd
 Kankerliga
 Ambiance
 Smaak
 Galbani tijdschrift
 Maredsous tijdschrift
 Vrouwen in de Middengroepen Creatieve keuken
 GB wijnfestival
 Delhaize Het wild: praktische raadgevingen

Inhoudstafel

	Leerplan bestemd voor	2
1	Ten geleide	3
2	Beginsituatie	3
3	Algemene doelstellingen	3
4	Attitudes	3
5	Specifieke doelstellingen	4
6	Algemene methodologische wenken	4
7	Inhoud	5
8	Evaluatie	12
9	Minimale materiële vereisten	13
10	Bibliografie	14

Dit leerplan kwam tot stand in samenwerking met de Inrichtende Macht Roeselare