

Menukaart

Op weg naar 2F

Kies een voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht uit. Maak de opdrachten. Zo oefen je toch een beetje Nederlands. En misschien win je er ook nog wel een leuke prijs mee!

Voorgerecht:

Ga naar de website van het voedingscentrum en zoek de schijf van vijf.
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Klik op bovenstaande link van het voedingscentrum en kijk en luister goed naar het bericht. Misschien moet je meerdere keren luisteren.

Maak daarna een lijst met 2 kolommen en schrijf boven de kolommen:

Dit doe ik al goed / Dit doe ik nog niet zo goed

Ik eet genoeg fruit / Ik snoep teveel

Maak de lijst af.



Hoofdgerecht:

Stel een gezonde avondmaaltijd voor twee personen samen a.d.h.v. de nieuwe schijf van vijf van het voedingscentrum. Zoek zelf op internet naar alle informatie van het voedingscentrum.

Schrijf precies op wat je gaat maken en hoeveel je van alles per persoon nodig hebt. Vergeet niet te vermelden waarom je juist voor deze samenstelling van de maaltijd hebt gekozen.

Schrijf tenslotte ook op wat je geleerd hebt van deze opdracht.



Nagerecht:

Zoek op de website van het voedingscentrum naar informatie over etiketten lezen.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen.aspx>

Klik op bovenstaande link en lees het etiket. Vergeet niet om de afbeelding te draaien.

Klik op elk geel gearceerd woord en lees wat erbij staat.

Schrijf minimaal acht woorden (die geel gearceerd zijn) op en maak van elk woord een zin in de tegenwoordige tijd. Dezelfde zin zet je vervolgens in de verleden tijd en tenslotte zet je de zin in de voltooid tijd.

Als je alles klaar hebt, stuur dan de gemaakte opdrachten naar je docent.

