

Werkplan Voedsel bereiden

1. Zoek het recept op van het gerecht dat je gaat maken. Vul in:

Recept: _____
Aantal personen waarvoor je het gerecht gaat maken: _____

2. Bekijk het recept. Zet in het schema:
- welke ingrediënten je nodig hebt
 - hoeveel je van elk ingrediënt nodig hebt.

Tip! Bij een recept staat meestal voor hoeveel personen het recept is. Als je het recept voor meer of minder mensen bereidt, moet je zelf de hoeveelheid benodigde ingrediënten berekenen. Je kunt daarvoor de volgende rekensom gebruiken:

Hoeveel van het ingrediënt heb je volgens het recept nodig?	:	Voor hoeveel personen is het gerecht geschreven?	x	Voor hoeveel personen ga je het gerecht maken?	=	Zo veel van het ingrediënt heb je nodig.
1000 gram aardappelen	:	6 personen	x	4 personen	=	800 gram aardappelen

1. Ingrediënt	2. Hoeveel heb je nodig?

3. Bekijk het schema uit de vorige stap. Maak een bestellijst of boodschappenlijst.

4. Bekijk het recept. Zet in het schema:

- hoe je dit gerecht stap voor stap bereidt
- welke apparatuur en materialen je bij elke stap nodig hebt
- hoeveel tijd je voor elke stap nodig hebt
- hoeveel tijd je in totaal nodig hebt om het gerecht te bereiden.

1. Stap	2. Bereidingswijze	3. Apparatuur en materialen	4. Tijd
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Totale tijd			

5. Bekijk het schema uit de vorige stap. Controleer of je alle apparatuur en materialen hebt die nodig zijn voor het gerecht.

Let op! Bereid je verschillende gerechten tegelijk?
Herhaal dan voor elk gerecht stap 1 tot en met 5.

6. Maak een kookplan. Als je een menu met verschillende gerechten tegelijk gaat bereiden, denk dan goed na over wat het eerst klaar moet zijn of wat tegelijk klaar moet zijn. Je gaat de gerechten met elkaar ‘ritsen’ in tijd.

Zet in het schema:

- wat je moet doen om het menu te bereiden
- wie het gaat doen
- hoeveel tijd daarvoor nodig is
- hoeveel tijd je in totaal nodig hebt om het menu te bereiden
- in welke volgorde je gaat werken.

Tip! Je werkplek blijft overzichtelijk en netjes als je spullen die niet meer nodig zijn alvast afwast en opruimt. Bovendien bespaar je zo tijd en voorkom je dat je kookopdracht te lang duurt.

Kookplan			
1. Volgorde	2. Wat?	3. Wie?	4. Tijd
1	Benodigde ingrediënten en materialen klaarzetten.		10 minuten
2			

	Afwassen en opruimen.		15 minuten
Totale tijd			

- 7.** Bereid je gerecht volgens het kookplan.
Denk hierbij aan de persoonlijke verzorging en persoonlijke hygiëne:
- Maak lang haar vast.
 - Doe hand- en polssieraden af.
 - Doe een schort om.
 - Was je handen.