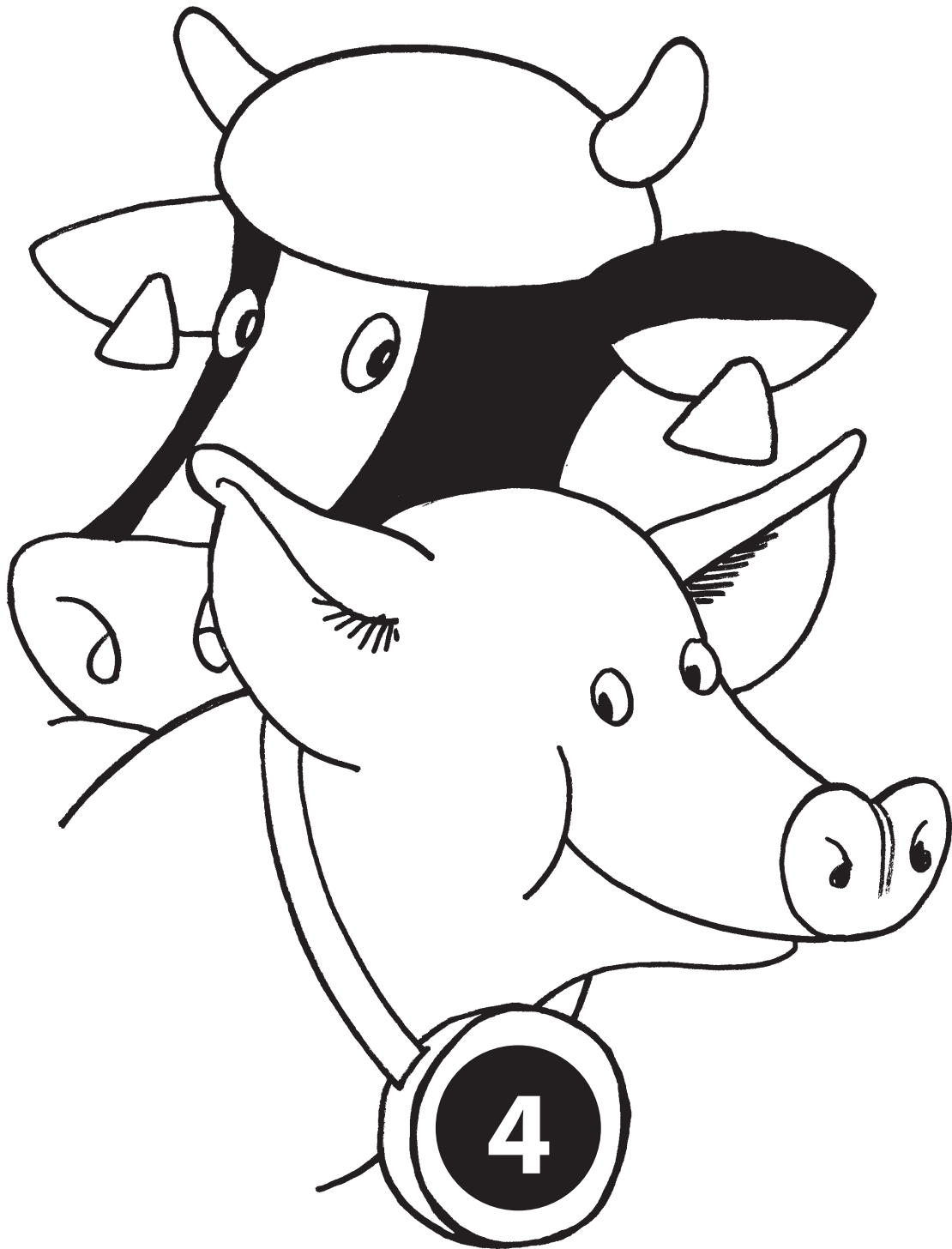


# VIERTDE LEERJAAR



# Zet je koksmuts op

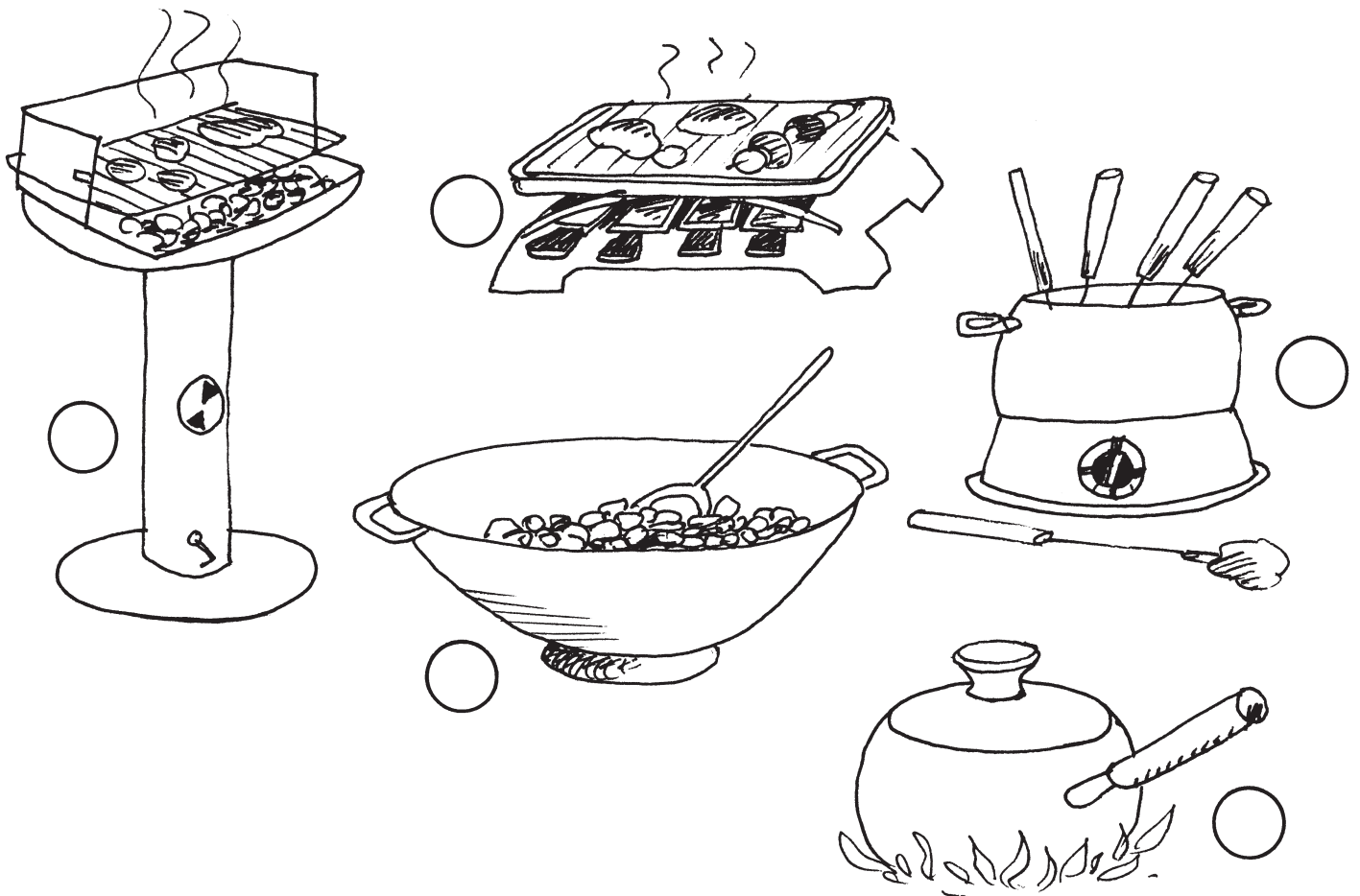


## Leuke gerechten

Er zijn heel veel manieren om gezellig te tafelen. Dat lees je hieronder. Bij elke schets hoort een woord. In een ander vakje lees je hoe je dat woord uitspreekt. Bij elke schets en naam horen enkele zinnen die vertellen hoe je het vlees bereidt. Breng de vier stukken samen: tekening, naam, en tekstblok. Je kunt de tekeningen uitknippen of overtekenen. Zet steeds het juiste nummer bij naam en tekening. Daarna praat je erover met vrienden: wat je reeds proefde en wat niet; wat je erg lust en niet lust... en waarom.

### Doelen

- de namen van vleesbereidingen lezen en juist uitspreken;
- de tekst, de afbeelding en de naam van een gerecht aan elkaar relateren;
- verwoorden wat men reeds / nog niet gegeten heeft evenals wat men lust / niet lust.



# Zet je koksmuts op



1. Dit gerecht wordt buiten en bij goed weer gegeten. Er brandt een vuur van houtskool. De zwarte houtskool brandt op en wordt helemaal wit. Je ziet geen vlammen meer maar pas op: de houtskool is erg heet. Op een rooster boven de houtskool wordt het vlees bereid. Kies maar uit: worstjes, hamburgers, brochetten, kippenbouten... en nog veel meer. Je vindt vast iets naar je zin.
2. Op de tafel staat een pot met kokende olie of bouillon. Onder de pot brandt een vuurtje. We prikken een stuk vlees op een vork met lange steel. Het vlees dompelen we nu in de kokende olie. Op tafel staan groenten en sausjes. Na een paar minuten is het stuk vlees klaar om op te smullen.
3. Kies maar uit allerlei kleine stukken vlees: minihamburgers, worstjes, gehaktballetjes, stukjes kip of biefstuk... Je hebt je eigen pannetje voor je staan. Je kunt van alles een beetje proeven. De naam van deze bereiding is een Frans woord dat verwijst naar een smulpartij.
4. In een grote hete pan worden kleine stukjes vlees en groenten snel gebakken. De kok moet hard roeren, daarom noemt men dit ook roerbakken. Ken je de korte naam van deze grote pan?
5. Dit is een manier om vlees langzaam te bereiden. In een pot worden stukjes vlees en groenten samen bereid. Soms wordt er een stenen pot gebruikt. Het kan wel meer dan een uur duren vooraleer alles gaar is. Op het einde heb je een heerlijk gerecht waarin allerlei lekkere stukjes samen zitten.

Zoek nu wat samenhoort

Naam:	

Naam:	

# Zet je koksmuts op



Naam:

--	--

Naam:

--	--

Naam:

--	--

# Elke streek haar gerecht



Ons land bestaat uit verschillende streken: de kust is anders dan de Kempen in de provincie Antwerpen. En die is weer anders dan de heuvelachtige streek van Ronse.

Vele bekende gerechten komen uit een bepaalde streek. Sommige recepten zijn al heel oud. De mensen die nu streekproducten bereiden, gebruiken vaak de grondstoffen (dieren, groenten) uit de eigen streek: ze gebruiken het oude recept, maar werken volgens de moderne regels van hygiëne. Vroeger bestonden er geen koelkasten. Om het vlees te bewaren werd het gerookt of gezouten. Zo ontstonden er allerlei recepten voor worstbereidingen.

Hieronder vind je een lijst van gerechten met de streek waar ze vandaan komen. Achter elk gerecht staat tussen haakjes uit welke provincie het komt. Schrijf het nummer van elk gerecht op de juiste plaats op de kaart. Je kunt een andere kaart van België gebruiken of een atlas om de juiste ligging op de kaart op te zoeken.

Noteer eerst de namen van de provincies op de juiste plaats op de kaart.

- 1 Boerenpaté uit Veurne (West-Vlaanderen)
- 2 Gentse waterzooi (Oost-Vlaanderen)
- 3 Uiensoep met spek uit Aalst (Oost-Vlaanderen)
- 4 Kwartels met jeneverbessen (Namen)
- 5 Worstbrood uit Antwerpen (Antwerpen)
- 6 Stoverij van everzwijn (Namen)
- 7 Hertenragout uit Aarlen (Luxemburg)
- 8 Droge ringworst uit het Meetjesland (Oost-Vlaanderen)
- 9 Haspengouwse sudderpot (Kortesseem) (Limburg)
- 10 Lamsvlees uit het Heuvelland (West-Vlaanderen)
- 11 Geflambeerde Mechelse koekoek (Antwerpen)
- 12 Konijn op zijn Brabants (Vlaams-Brabant)

## Doelen

- de provincies op een blinde kaart van België aanduiden en benoemen;
- vernemen dat er typische streekgerechten bestaan die nog steeds gegeten worden;
- streekgerechten kunnen situeren op de blinde kaart van België;
- weten dat streekgerechten gebaseerd zijn op oude recepten en vroegere gewoonten.

## Tip voor de leerkracht:

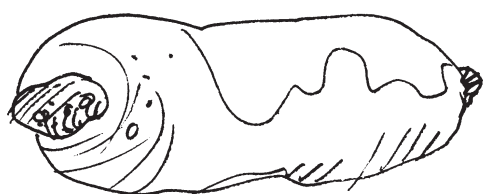
Dit is maar een deel van wat er bestaat aan streekgerechten. Er bestaan ook streekbieren, streekkazen, streekgebak... Wil je weten of er een gerecht bestaat dat uit jouw streek komt, of een streekproduct dat bij jou in de buurt gemaakt wordt: kijk dan op de VLAM-website bij 'streekproducten'.

Welk streekgerecht uit de lijst hierboven kun je maken met deze letters?

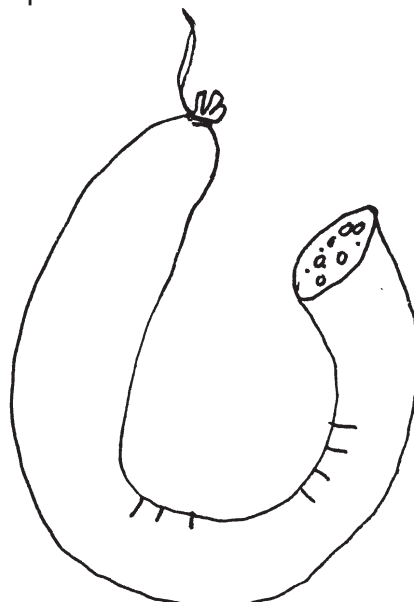
E O A  
T B É  
R  
P N E



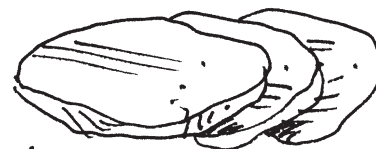
Hier zie je enkele tekeningen van streekproducten uit de lijst hierboven. Schrijf de naam en de provincie bij de tekeningen.



worstenbrood



ringworst



lam uit het Heuvelland

# Het Belgisch Wit-Blauw ras van naderbij bekeken



Een ras ontstaat door kweken: de kweker zoekt goed uit welke stier en koe samen het beste kalf zullen leveren. Zo spreekt men vanaf 1973 van het Belgisch Wit-Blauwe ras. Sommige rassen van koeien zijn gekend voor hun hoge melkproductie, het Wit-Blauwe ras is gekend omdat het vlees zo goed is. Het zijn echte vleeskoeien, ze zorgen dus voor veel en lekker vlees. Niet alle koeien worden voor het vlees gekweekt, waarvoor dan wel? Voor de..... natuurlijk. Soms spreekt men van een dubbeldoelras: koeien, die worden gehouden voor de melk en voor het vlees.

Wie een koe van dichtbij bestudeert, zal in haar oren een oormerk opmerken. Hierop staat een uniek nummer dat je ook zal terugvinden op het paspoort van deze koe. Hieronder vind je een exemplaar.



Op dit paspoort staan belangrijke gegevens over het dier. Je kan het een beetje vergelijken met je eigen paspoort. De geboortedatum en het geslacht wordt bijvoorbeeld vermeld maar ook typische 'koegegevens' zoals het haarkleed, ras-type, wie de moeder is en natuurlijk ook wie de huidige eigenaar is van deze koe.

Ook informatie over de gezondheid van de koe en op welke andere boerderijen ze heeft gewoond, kan je op dit paspoort terugvinden. Dit paspoortstelsel noemen we Sanitel.

## Enkele kenmerken van het Belgisch Wit-Blauwe ras

**Opdracht:** in deze tekst ontbreken de getallen. Kies onderaan de juiste getallen en vul ze in op de juiste plaats!

**Tip:** lees eerst de hele tekst. Bekijk dan de getallen. Zoek dan welke getallen zeker op een bepaalde plaats moeten.

Het gewicht van een volwassen stier bedraagt gemiddeld .....kg. Sommige grote stieren halen zelfs een gewicht van.....kg! De schofthoogte (dat is de hoogte van de schouders), bedraagt gemiddeld.....m.

Een volwassen koe weegt wat minder dan een stier, gemiddeld.....kg, met een schofthoogte van .....m is ze ook wat kleiner. Het kalfje wordt geboren na een draagtijd van .... dagen. Dat is bijna tien maanden. Belangrijk is dat het pasgeboren kalf melk van de koe krijgt. Melk van de eerste dagen is heel wat geler; ze bevat erg veel vitamines en stoffen die het kalf beschermen tegen infecties. Deze melk noemen we biestmelk.

De boer zorgt goed voor zijn dieren. Als het nodig is, staat hij 's nachts op om na te gaan of alles in orde is, zeker wanneer een koe moet kalven. Hij zorgt ook dat de koeien genoeg plaats hebben, ze staan gewoonlijk samen in groepjes van ... dieren in stallen.

De voeding van de stieren bestaat vooral uit maïs, stro, pulp (gemaakt van suikerbieten) en krachtvoer. Krachtvoer levert veel energie om te groeien en bevat mineralen en vitamines. Zo worden jonge stieren elke dag meer dan 1kg (= .....g) zwaarder.

Vul deze getallen in:

1,34 8 1200 750 1500 1,46 290 1000

# Voedingsdriehoek puzzel



Wil je gezond leven? Dan is de actieve voedingsdriehoek een handig hulpmiddeltje. Hij is opgebouwd uit 7 groepen voedingsmiddelen. De onderste laag is de 'beweeglaag'. Elke van de zeven voedingsmiddelengroepen heeft een grote groep voedingsstoffen. Maar geen enkel voedingsmiddel bevat alle voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk om je menu samen te stellen uit de verschillende groepen voedingsmiddelen.

Als je te weinig beweegt of je voeding steeds uit dezelfde voedingsgroepen haalt, eet je niet volgens de actieve voedingsdriehoek en dat is ongezond!

De voedingsmiddelen waarvan je meer mag eten, zijn in een groot vak samengebracht en bevinden zich onderaan in de piramide. De voedingsmiddelen waarvan je met een kleine portie al genoeg hebt, vind je meer in de bovenste lagen van de voedselpiramide.

Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje. Daarin kunnen we alle

## Doelen

- de plaats van vlees in de voedingsdriehoek vaststellen in vergelijking met andere spijzen;
- een lege voedingsdriehoek waarvan de voedingsbestanddelen gegeven zijn in elkaar puzzelen;
- de waarde van de voedingsdriehoek ervaren en de eigen voedingsgewoonten ertegen afwegen.

voedingsmiddelen plaatsen die je eigenlijk in een evenwichtige voeding niet echt nodig hebt.

Hieronder vind je een lege voedingsdriehoek. De voedingsmiddelen van de verschillende groepen vind je erom heen. Knip ze uit en puzzel ze op de juiste plaats, zodat de actieve voedingsdriehoek weer opgevuld wordt.

Wanneer je actieve voedingsdriehoek weer volledig is, kun je onderstaande vragen beantwoorden.

- Welke voedingsmiddelen heb je elke dag het meest nodig?

.....

- Welke groep staat naast de groep van het vlees?

.....

- Welke groep staat boven de groep van het vlees?

.....

- Welke groep staat onder de groep van het vlees?

.....

- Welke voedingsmiddelen zitten in het kleinste vakje aan de top?

.....

Trek naast elke groep een lijn. Schrijf op die lijn wat jij lekker vindt en in die groep thuishoort.

- Bij welke groepen vind je het meeste voorbeelden?

.....

- Bij welke groepen vind je het minste voorbeelden van dingen die je lekker vindt?

.....

- Wat moet jij wat meer gaan eten?

.....

- Is er iets dat je veel eet, waar je beter wat minder van zou eten?

.....

Schrijf bij de beweeglaag wat jij zoal doet op een dag aan beweging.





# De quiz van koe en big



Ben je een kenner? Dat weet je wanneer je deze quiz oplost! Kleur het kringetje voor de juiste oplossing. Je vindt de correcte oplossingen verder.

## Doelen

- meerkeuzevragen over vlees oplossen

- Je koopt gehakt bij de slager. Op welke temperatuur bewaar je dit gehakt thuis het best?
  - hoogstens op +12° Celsius
  - hoogstens op + 5° Celsius
  - hoogstens op – 3° Celsius
  - hoogstens op – 12° Celsius
- Spek is vlees van een...
  - eend
  - kip
  - koe
  - varken
- Een bekende koeiensoort is:
  - Belgisch blauw – paars
  - Belgisch blauw – zwart
  - Belgisch zwart- paars
  - Belgische bruin- zwart
  - Belgisch wit-blauw
- Elke koe heeft een identiteitskaart. Dit is een plaatje aan haar...
  - oor
  - neus
  - halsband
  - staart
  - bek
- Het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen heeft belangrijk werk. De medewerkers ervan controleren of...
  - de boer vriendelijk is
  - de voeding lekker smaakt en een mooie rode kleur heeft
  - het voedsel gezond en hygiënisch bereid en vervoerd wordt
  - de prijzen van het vlees goed zichtbaar zijn in de winkeltoeg
- Om gezond op te groeien moet je elke dag gevarieerd eten. Welke reeks geeft een evenwichtig dagelijks menu aan:
  - rijst, kaas en eieren en fruit
  - groenten, brood, suiker, water en rijst
  - vis, fruit, water, brood en eieren
  - groenten, brood, fruit, aardappelen, vlees, water
  - fruit, brood, vlees en water
- De boer kweekt koeien. Van de boer gaan de koeien naar de...
  - slager
  - slachter
  - kweker
  - vleesgroothandel
- Biefstuk is vlees van een...
  - varken
  - schaap
  - koe
  - geit
- Je hebt vlees nodig in je voeding omdat...
  - vlees veel water bevat
  - vlees veel kalk bevat
  - vlees rijk is aan eiwitten en ijzer
  - vlees vitamines bevat die goed zijn voor de ontwikkeling van je hersenen
- Welk van de volgende producten bevat geen vlees?
  - smeerkaas met ham
  - pizza bolognaise
  - spaghettisaus
  - yoghurt

**Oplossingen:**  
1 hoogstens op + 5° C  
2 varken  
3 Belgisch Wit-Blauw  
4 oer  
5 het voedsel gezond en hygiënisch bereid en vervoerd wordt  
6 groenten, brood, aardappelen, fruit, vlees en water  
7 slachter  
8 koe  
9 vlees vitamines bevat die goed zijn voor de ontwikkeling van je hersenen  
10 je rikt in andere voeding vind je niet in andere voeding  
11 yoghurt