

## Maaltijden bereiden voor jezelf en anderen

### Voorbeeld van een mentorles of les verzorging/biologie

Zelfregulering houdt in: zelfstandig handelen en daarvoor verantwoordelijkheid nemen in de context van een bepaalde situatie/omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Het gaat om het heft in handen nemen en niet klakkeloos aanwijzingen of voorschriften volgen. Daarvoor is het nodig zicht te hebben op en aandacht te hebben voor eigen doelen, motieven en handelen.

De leerling oriënteert zich op het onderwerp. Waar gaat het over? Wat wil ik ermee doen? Wat weet ik al? Wat spreekt mij aan en wat kan ik al? Kan ik de opdracht overzien? Hoe doen anderen het? Zijn mijn plannen haalbaar, wat heb ik eventueel nog nodig (aan materialen, hulp van een medeleerling, van de leraar)? De leerling kan al doende zichzelf bijsturen. Of omdat iets niet helemaal lukt of omdat er gaandeweg andere ideeën boven komen. Na de uitvoering evalueert de leerling zijn handelen en het resultaat. Niet alleen van hemzelf maar eventueel ook van zijn teamgenoten en zijn medeleerlingen.

### Opdracht, leerlingenmateriaal

Stel je voor dat je nu de kans krijgt om voor het eerst op jezelf te gaan wonen. Eén van de dingen die je dan te doen staat is goed voor jezelf zorgen. Dit betekent elke dag een gezonde maaltijd. Maar koken kan een echte uitdaging zijn, zeker als je dat nog niet eerder hebt gedaan. Wat is gezond eten? Wie komen er eten? Kortom: Wat ga je koken?

Je kunt kiezen uit:

1. Voorbereiden en bereiden van een maaltijd voor jezelf
2. Voorbereiden en bereiden van een maaltijd voor jezelf en drie gasten
3. Voorbereiden en bereiden van maaltijden voor meerdere dagen

Kun je uitleggen welke opdracht je kiest en jou dus het meeste aanspreekt?



1. Bereiden van een maaltijd voor jezelf
2. Bereiden van een maaltijd voor jezelf en drie gasten
3. Voorbereiden en bereiden van maaltijden voor meerdere dagen



slo



slo

<b>VOOR</b>	
<b>Oriënteren</b> Heb je al eens gekookt? Ga bij jezelf eens na wat er allemaal komt kijken bij het bereiden van een maaltijd. Gebruik eventueel een woordweb. Schrijf erbij wat je al weet en kunt en wat nog niet. Bedenk wie jou zou kunnen helpen. Schakel deze hulplijn(en) in, maak het plaatje van wat er allemaal bij het bereiden van je maaltijd komt kijken volledig.	<b>Zelfcontrole</b> Ben ik tevreden over de invulling van het woordweb (of ander instrument)? Wat ontbreekt? Hoe kan ik dat oplossen?  Hulplijnen kunnen mensen zijn, maar ook bronnen. Een medeleerling is altijd dicht in de buurt.
<b>Doelen stellen</b> Heb je enig idee wat het uitvoeren van deze opdracht jou gaat opleveren? Beschrijf wat je wilt bereiken met deze opdracht.	Ik schrijf het zo op dat ik later gemakkelijk kan controleren of mijn doelen zijn bereikt. Vraag feedback van docent of medeleerling bij het opstellen ervan.
<b>Strategisch plannen</b> En dan nu: hoe ga je het aanpakken? Welke activiteiten moeten allemaal ondernomen worden om te komen tot een goede maaltijd? Denk hierover na. Bedenk aan welke eisen moet worden voldaan en aan welke voorwaarden moet zijn voldaan om een maaltijd te bereiden. Zet dat op een rijtje, samen met een handige planning en benodigdheden. Schakel eventueel hulplijnen in als je er niet helemaal uitkomt. Overigens kun je altijd sparren met een medeleerling, maar dat had je waarschijnlijk al begrepen.  Als je alles goed voorbereid hebt, kun je alle activiteiten gaan uitvoeren. Doe dat nadat je een GO hebt gekregen van je docent/begeleider.	Heb ik alle activiteiten opgesomd en staan ze in de goede volgorde?  Heb ik de eisen en voorwaarden zo duidelijk geformuleerd? Kan/moet dat beter? Klopt de planning qua volgorde en qua tijd? Zijn alle benodigdheden beschikbaar? Moet ik bijstellen?  Dit betekent dat ik nog één keer de gehele voorbereiding doormeem en controleer. Is het haalbaar op deze manier mijn doelstellingen te bereiken of moet ik nog iets wijzigen?
<b>TIJDENS</b>	
Voer de activiteiten uit zoals je het hebt voorbereid. Bedenk steeds of wat je doet helpt bij het bereiken van je doelen. Stel je plan bij als er iets gebeurt wat niet gaat zoals je je had voorgenomen.	Ben ik aan het uitvoeren wat ik me had voorgenomen? Wat gaat niet volgens plan? Moet ik mijn plannen nog bijstellen? Kan ik m'n doelen nog steeds bereiken?
<b>NA</b>	
<b>Zelfbeoordeling</b> Ga na of de maaltijd die je hebt bereid voldoet aan de eisen die je vooraf hebt gesteld. Maak daarvan een overzicht/rapport. Vind je dat je de doelen hebt bereikt die je vooraf hebt gesteld? Wat ontbreekt? Maak een opsomming van de dingen die je bij deze opdracht hebt geleerd. Wat heb je jezelf geleerd en wat van andere mensen of dingen?	Ben ik tevreden met het resultaat? Waarom wel en waarom niet?  Wat kan ik toeschrijven aan mezelf en welke factoren hebben verder een rol gespeeld? Hoe zou ik het een volgende keer aanpakken?

## Voor de docent

Titel:	Maaltijd bereiden
Leergebied:	Mentorles / les verzorging-biologie
Sector:	Onderbouw vo
Vaardigheden:	Zelfregulering en bereiden maaltijd
Observatiepunten:	Doelen stellen, planning door de leerlingen, uitvoering bereiden maaltijd en evaluatie

Andere mogelijke observatiepunten zijn budgettering, relatie schijf van 5 en gezondheid (niet verwerkt in de opdracht)

### Didactische principes

Om zelfregulering te stimuleren, is het belangrijk, om in eerste instantie veel ruimte te geven aan leerlingen. Laat ze zelf uitzoeken hoe ze aan de materialen en informatie komen die ze nodig hebben, laat ze zelf bedenken wat ze willen maken, laat ze zelf bepalen hoe ze aan de slag gaan, of ze één of meer maaltijden willen bereiden en hoe ze willen samenwerken.

Natuurlijk kan worden meegedacht met leerlingen die wat meer sturing nodig hebben. Dit kan door hen bijvoorbeeld invraagvormverder op weg te helpen.

Er zijn veel vormen van recepten en maaltijden te vinden via de social media, internet, foodblogs, apps ed. Leerlingen zoeken een manier die bij hen past. Belangrijk om een duidelijke tijdsindeling af te stemmen, als dat gewenst is voor het gebruik van een ruimte waar gekookt kan worden.

### Tips/Trucs:

Let bij de voorbereiding op de een planning van de werkzaamheden en laat de leerling daarop reflecteren.

Zelfregulering	De leerling...	Waar is de zelfregulering in de opdracht? Welke vragen kunnen door de docent en/of leerlingen worden gesteld?
<b>VOORAF</b>		
<b>Oriënteren</b>	Kan een taak* in verband brengen met eerdere ervaringen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat weet je al over het koken?</li> <li>• Welke ervaring heb je met voor jezelf zorgen? En voor anderen?</li> <li>• Wat kan je al (en wat kan je nog niet)?</li> <li>• Wat zou je willen kennen en kunnen?</li> </ul>
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de relatie tussen gezondheid en voeding?</li> <li>• Hoe kan zelf koken bijdragen aan gezondheid?</li> </ul>
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zal je goed af gaan en waar ga je het moeilijk vinden?</li> <li>• Wat heb je nodig om de taak succesvol af te ronden?</li> <li>• Wie kan je daarbij helpen?</li> <li>• Welke opdracht kies ik zodat ik mezelf uitdaag, maar niet overvraag?</li> </ul>
<b>Doelen stellen</b>	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waar ga je naartoe werken?</li> <li>• Hoe haalbaar schat je je leerdoelen in?</li> <li>• Wat wil je kennen en kunnen?</li> <li>• Wanneer ben je tevreden?</li> <li>• Zijn de doelen haalbaar in de tijd?</li> </ul>
<b>Strategisch plannen</b>	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat ga je doen om je doelen te realiseren?</li> <li>• Wat heb je nodig om een realistische planning te maken?</li> </ul>



slo

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe ga je het aanpakken?</li> <li>Hoe bewaak je je planning?</li> <li>Welke ervaring heb je al met plannen van het bereiden van een maaltijd?</li> </ul>
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op welke manieren kun je je doelen bereiken?</li> <li>Wat of wie heb je daarbij nodig?</li> <li>Welke aanpak kies je?</li> </ul>
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie schakel je in om je te helpen?</li> <li>Wat heb je nodig aan voedingsmiddelen, materialen en ruimtes?</li> <li>Hoe richt je je werkplek in?</li> </ul>
<b>TIJDENS</b>		
<b>Zelfcontrole</b>	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe weet je dat je op de goede weg bent?</li> <li>Wanneer schakel je extra hulp in?</li> <li>Hoe ontdek je of je extra hulp nodig hebt?</li> <li>Is het nodig om doelen bij te stellen? Waarom wel/niet?</li> </ul>
<b>NA</b>		
<b>Zelfbeoordeling</b>	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>in welke mate vind jij dat de doelen bereikt zijn?</li> </ul>
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe is het proces verlopen? Wat ging goed en wat kan beter? Hoe kwam dat?</li> </ul>
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe tevreden ben je over het resultaat?</li> <li>Voldoet het resultaat aan de verwachtingen/doelen?</li> <li>Is het proces gelopen zoals je had verwacht (tijd/organisatie)?</li> <li>Wat ging goed, wat ging minder goed? Hoe kwam dat?</li> </ul>
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat heb je gedaan om dit resultaat te behalen?</li> <li>Wat zou je een volgende keer anders doen?</li> <li>Wat adviseer je anderen die deze opdrachten ook gaan doen?</li> </ul>
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat betekent deze ervaring voor het bereiden van een volgende maaltijd?</li> </ul>



slo