

THEMA GEZONDE VOEDING – WEEK 2 – WISKUNDE

1. Zelf koken!

Geef toe, deze lockdown biedt ook een paar voordelen... Zo hebben we bijvoorbeeld meer tijd om eens lekker, uitgebreid te koken en om samen met het gezin gezellig rond de tafel te gaan zitten. Jammer genoeg is onze inspiratie op voor nieuwe gerechten... Bovenal zijn we op zoek naar een uitgebreid feestmaal voor 9 personen, om voor vrienden en familie te kunnen koken wanneer de lockdown voorbij is. Helpen jullie ons?

Bij deze opdracht zullen jullie de voorbereidende stappen zetten om een lekker 3-gangenmenu in elkaar te steken.

STAP 1: RECEPT KIEZEN

1. Kies een gerecht dat je wilt klaarmaken. Je zorgt voor:
 - a. Een hapje of een voorgerecht
 - b. Een hoofdgerecht
 - c. Een dessert

2. Schrijf hier op wat je gekozen hebt:

Hapje of voorgerecht:	
Hoofdgerecht:	
Dessert:	

STAP 2: BOODSCHAPPENLIJST

OPDRACHT: Vul de ingrediëntenlijst in op de volgende pagina.

Bereken de juiste hoeveelheid dat we van elk ingrediënt zullen nodig hebben: dat betekent dat je zult moeten omzetten van de hoeveelheid die in het recept vermeld staat, naar de hoeveelheid die wij zullen nodig hebben, dus naar 9 personen.



Het recept dat ik vond is voor personen.

Nu moet ik koken voor 9 personen.



OPDRACHT: Vul de ingrediëntenlijst hieronder aan. Rond af op 2 cijfers na de komma.

TIP: gebruik de regel van drieën om het recept om te zetten voor het juiste aantal personen.

Gebruik de hulpfiche!

Opmerking: kom je bij de omzetting een rare hoeveelheid uit, zoals bijvoorbeeld 1,5 eieren? Geen probleem, schrijf maar op! Het gaat hier enkel om de oefening.

Ingrediënt	Aantal volgens het recept: Voor <input type="text"/> personen	Aantal nodig: 9 personen

STAP 3: PRIJS BEPALEN



Gebruik je ingrediëntenlijst als basis.

Om de prijzen op te zoeken ga je naar de online winkel van Colruyt:

<https://colruyt.collectandgo.be/cogo/nl/home>.

Koop prijsbewust (dus niet de duurste producten)!

BOODSCHAPPENLIJST

Plaats winkel	Product	Aantal	Prijs
Groenten en fruit			
Deegwaren, droge voeding			
Beenhouwerij			
Zuivel (melk, boter, yoghurt...)			
Sauzen, olie, kruiden			
Conserven			
Diepvries			

Andere			



- Hoeveel zal het 3-gangenmenu ons in het totaal kosten? Dus voor 9 personen?

Prijs voor 9 personen =

- Hoeveel kost het 3-gangenmenu ons per persoon?

Prijs per persoon =

2. Gezonde voeding voor iedereen?

OPDRACHT: Lees het artikel op de volgende pagina en los onderstaande vragen op.

Antwoord in een volzin!

1. Hoeveel is het gemiddelde inkomen per inwoner in landen met lage inkomens?

Berekening:

Antwoord:

2. Hoeveel is het gemiddelde inkomen per inwoner in landen met hoge inkomens?

Berekening:

Antwoord:



Het ideale dieet **TE DUUR**

Een project dat 16 landen samenbrengt onder de naam EAT-Lancet Commissie heeft een dieet ontwikkeld dat in de voedingsbehoeften van tien miljard mensen zou voorzien. Dit dieet, dat overeenkomt met een flexitairisch dieet, wordt beschouwd als gezond en milieuvriendelijk. Het beperkt zowel dierlijke producten als toegevoegde suikers en geeft een prominente plaats aan plantaardig voedsel. Het zou echter niet voor ieders portemonnee zijn. De laagste inkomens konden zich dit niet veroorloven. Het zou gemiddeld 2,84 dollar per dag kosten, of 81 % van het inkomen per inwoner van de bevolking in landen met lage inkomens (6 % in landen met hoge inkomens). Dat betekent dat 1,58 miljard mensen niet over voldoende financiële middelen beschikken voor zo'n dieet.

Deze analyse benadrukt eens te meer de hardnekkige ongelijkheid op het vlak van gezonde en duurzame voeding.

Bron: Lancet Global Health, 2019.