VAKFICHE huishoudkunde 3 tso

Examencommissie secundair onderwijs

//////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

Geldig van 01 januari 2025 tot en met 31 augustus 2025

Studierichting

3e graad tso

Sociale en Technische Wetenschappen

Referentiekader

Leerplannen : OVSG STW O/2/2011/207
VVKSO- BRUSSEL D/2017/13.758/018
GO 2016/019

Inhoud

Waarom leer je dit vak?

Wat moet je leren?

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Hoe verloopt het examen?

Hoe beoordelen we het examen?

Met welk materiaal bereid je je voor?

Waarom leer je dit vak?

Binnen de studierichting STW staat de relatie mens, voeding, milieu en je eigen positie hierin, centraal. De sociale, technische en wetenschappelijke component ondersteunt de visie op de mens als sociaal-cultureel en sociaal-economisch wezen. De nadruk ligt op de ontwikkeling van je sociale verantwoordelijkheidszin. Verwacht wordt dat je op zelfstandige wijze keuzes kan maken en verantwoorden.

In het vak huishoudkunde ligt de nadruk op het voedingsvoorlichtingsmodel, de gezondheid en de voeding.
Ook evalueren we jouw kennis en vaardigheden om doelgericht en planmatig een maaltijd te bereiden.

Je dient rekening te houden met welbepaalde doelgroepen en criteria bij de planning en (voor)bereiding van een gezonde maaltijd of gerecht.

Wat moet je leren?

uit welke componenten bestaat het vak?

|  |
| --- |
| Voedingsvoorlichting |
| De consument en zijn voedingspatroon |
| Voeding en hygiëne |
| Voeding en veiligheid |
| Voeding en verschillende leeftijdsgroepen |
| Voeding en gezondheidsproblemen |
| Marketing |
| Organiseren |

wat is de inhoud van het vak?

**Voedingsvoorlichting**

**Voeding algemeen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de fysiologische functies van voeding:* leveren bouwstoffen
* leveren brandstoffen/energieleverende stoffen
* leveren regulerende stoffen
 | de fysiologische functies van voedingsstoffen (water, koolhydraten, vezels, vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen) herkennen en illustreren  |
| de psychosociale functie van voeding | keuzes voor het niet gebruiken van bepaalde voedingsmiddelen vanuit een levensbeschouwing (culturele waarden) toelichten |
|  | keuzes vanuit ethische waarden (respect voor levensbeschouwing, de noden, behoeften, … van een doelgroep) verantwoorden  |

**Voedingsbehoeften**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| voedingsmiddelen en voedingsstoffen | voedingsmiddelen en voedingsstoffen herkennen, benoemen en beschrijven  |
|  | het verschil tussen voedingsstoffen en voedingsmiddelen beschrijven en toelichten |
| de begrippen essentiële - en niet - essentiële voedingsstoffen | essentiële - en niet-essentiële voedingsstoffen herkennen, benoemen en beschrijven |
|    | het verschil tussen essentiële en niet-essentiële voedingsstoffen beschrijven en toelichten |
| aanbevolen hoeveelheden per voedingsstof | de beïnvloedende factoren die de aanbevolen hoeveelheden bepalen herkennen en benoemen  |
|  | voor een aantal groepen (alsook de eigen leeftijdsgroep in het bijzonder) de aanbevolen hoeveelheden opzoeken en toelichten |
|  | de aanbevolen hoeveelheid voedingsstoffen in een concrete, gezonde dagelijkse maaltijd toepassen |
| gevolgen bij tekorten en teveel aan voedingsstoffen | de gevolgen bij tekorten en teveel aan voedingsstoffen herkennen en benoemen |
| de Body Mass Index (BMI) of (Quetelet-Index) | de Body Mass Index (BMI) of Quetelex-index berekenen met lichaamsmassa en lengte |
|  | het beoordelen van de lichaamsmassa met behulp van de percentielcurve |
|  | de doelgroep voor wie het BMI niet geldt, herkennen en benoemen |

**Vertering**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de vertering/opname van de verschillende voedingsstoffen:* water
* koolhydraten
* vezels
* vetten
* eiwitten
* vitaminen
* mineralen

  | de vertering/opname van deze voedingsstoffen beschrijven en linken aan de toegepaste chemie  |
|    | de chemische structuur van elke groep voedingsstoffen (water, koolhydraten, vezels, vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen) weergeven  |

**Praktische hulpmiddelen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| voedingsvoorlichtingsmodellen:* de 'nieuwe’ voedingsdriehoek
* de voedselzandloper
* de bewegingsdriehoek
* de schijf van vijf
* van Wallonië, het Verenigd Koninkrijk, Nederland, Frankrijk en de VS

  | deze verschillende voedingsvoorlichtingsmodellen herkennen, beschrijven en toelichten |
|    | de voor- en nadelen van verschillende voedingsvoorlichtingsmodellen afwegen en toelichten |
|    | een gerecht situeren binnen de verschillende voedingsvoorlichtingsmodellen |
|  | een voedingsvoorlichtingsmodel toepassen om een gerecht/maaltijd samen te stellen en te bereiden, rekening houdend met de doelgroep en de context |
|  | een voedingsvoorlichtingsmodel toepassen om een dagvoeding samen te stellen en te bereiden rekening houdend met de doelgroep en context |
| de voedingsmiddelentabel | de voedingsmiddelentabel toepassen |
|  | recepten weergeven, aanpassingen uitvoeren en bereiden volgens de energiebehoefte van personen binnen een bepaalde leeftijdscategorie (3-6 jaar, 6-12 jaar, 12-18 jaar, 18-59 jaar, 60+) |
|  | recepten weergeven, aanpassingen uitvoeren en bereiden volgens de energiebehoeften van een bepaalde doelgroep omwille van fysieke inspanningen (sporters, …) |

**De consument en zijn voedingspatroon**

**Factoren die het voedingspatroon beïnvloeden**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| factoren die invloed hebben op het voedingspatroon:* culturele
* economische
* fysieke
* politieke
* psychologische
* sociale
* technische

  | deze factoren per doelgroep herkennen en toelichten |

**Voedingspatronen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| voedingsgewoonten uit verschillende culturen | de voedingsgewoonten uit verschillende culturen aan de hand van de principes van een voedingsvoorlichtingsmodel vergelijken |
|  | de voor- en nadelen van de voedingsgewoonten uit de verschillende culturen benoemen en toelichten |
|  | de keuzes verantwoorden van de voedingsgewoonten uit verschillende culturen vanuit ethische waarden (respect levensbeschouwing, noden, behoeften, … van een doelgroep)  |
| over- en ondervoeding | de oorzaken en gevolgen van over- en ondervoeding in België en de wereld toelichten |

**Voeding en hygiëne**

**HACCP**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| * begrip HACCP
* 7 basisprincipes HACCP

  | het begrip HACCP beschrijven en toelichten |
|    | de 7 basisprincipes van HACCP herkennen en toelichten |
|    | tijdens praktijkopdrachten de principes van hygiëne toelichten en toepassen |
|    | de hygiënevoorschriften die van kracht zijn in een professionele context beschrijven en toelichten |
| hygiënevoorschriften op vlak van:* infrastructuur (bijvoorbeeld geen houten kasten in de keuken, afwasbare materialen voor lampen, koud en warme zone gescheiden,…)
* uitrusting
* personeel
* vervoer
* afval
* water
* grondstoffen
* reinigingsproducten
 | deze hygiënevoorschriften herkennen, benoemen en toepassen |
|  | de onderdelen van de Sinnercirkel benoemen |
|  | de werking/functie van de verschillende onderdelen van de Sinnercirkel toelichten |
|  | milieubewuste maatregelen en afspraken rond afvalbeleid in diverse contexten toepassen |
|  | het sorteren van afval volgens instructies toelichten en toepassen |

**Voedselveiligheid**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| gevaren* fysische (vreemde bestanddelen)
* chemische (resten onderhoudsproducten, pesticiden, …)
* biologische (bacteriën, …)
 | deze gevaren benoemen, herkennen en toelichten |
|  | verband tussen besmettingsgevaar en hygiënerichtlijnen toelichten |
| processen van voedselbederf/natuurlijk afbraakproces* enzymatisch of biologisch bederf (eiwitsplitsing, splitsing van vetten, verzuring/vergisting, schimmelvorming)
 | de processen van voedselbederf/natuurlijk afbraakproces bij het bewaren van voeding beschrijven, toelichten en illustreren |
|  | de levensvoorwaarden voor micro-organismen herkennen, beschrijven en illustreren |
| preventie* bewaren van voedsel
* begrippen: koude keten, FIFO, LIFO, warme keten
 | het belang voor het bewaren van voedsel toelichten |
|  | het correct bewaren van een bereiding toepassen |
|  | tips voor het bewaren van voedsel benoemen en toelichten |
|  | de begrippen koude keten, FIFO, LIFO, warme keten herkennen, benoemen en toelichten |

**Bewaartechnieken**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| bewaartechnieken* koelen, invriezen, IQF
* drogen, vriesdrogen of lyofilisatie
* vacuüm, beschermende atmosfeer
* roken, pekelen
* steriliseren, pasteuriseren, UHT
* voedselbestraling (of irradiatie of ionisatie)
 | het principe van deze verschillende bewaartechnieken benoemen en toelichten |
|  | het verband tussen de processen van voedselbederf, ontwikkeling van micro-organismen en bewaartechnieken toelichten |

**Voeding en veiligheid**

**Individuele veiligheidsvoorschriften**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| individueel voorkomen: kledij, kapsel, sieraden, schoeisel | enkele individuele veiligheidsvoorschriften in verband met kledij, kapsel, sieraden en schoeisel benoemen, toelichten en toepassen |
| ergonomisch handelen* beweging
* licht/lucht
* temperatuur
* geluid en trillingen
 | het begrip ergonomie beschrijven en toelichten |
|  | het belang van ergonomie herkennen, toelichten en illustreren aan de hand van concrete voorbeelden |
|  | de algemene principes in verband met ergonomisch handelen in een professionele context toelichten |
|  | voorstellen formuleren voor concrete situaties tot ergonomisch handelen |
|  | richtlijnen voor ergonomisch handelen in diverse contexten toepassen |

**Kennis en opleiding**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| het belang van veilig handelen in een professionele context* risicoanalyse
* werkpostfiche
* veiligheidsinstructiekaart
* preventiehiërarchie
* detectiesystemen en brandbestrijdingsmiddelen
* veiligheidspictogrammen
* evacuatieplannen

  | deze begrippen benoemen, toelichten en interpreteren |
|  | maatregelen beschrijven en toelichten om onveilige situaties in de keuken te vermijden/beperken |
|  | veiligheidsinstructies, veiligheidspictogrammen, werkpostfiches, risicoanalyses toepassen |

**EHBO**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| plichten als burger inzake EHBO | plichten als burger inzake EHBO beschrijven |
| basisprincipes en stappen bij EHBO* handel als eerstehulpverlener
* blijf rustig
* psychosociale eerste hulp
* vermijd besmetting
* comfort slachtoffer
* houd rekening met emotionele reacties
 | deze basisprincipes benoemen en toepassen |
|  | de opeenvolgende stappen bij EHBO in noodsituaties benoemen en toepassen |
| eerste hulp bij verschillende ongevallen (verslikking, huidwonde, brandwonde, …) | beschrijven hoe de eerste hulp moet verlopen bij de verschillende ongevallen |
|  | eerste hulp bij verschillende ongevallen toepassen |

**Voeding en verschillende leeftijdsgroepen**

**Peuters en kleuters**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de eisen van een verantwoorde gezonde voeding | aan de hand van voedingsmodellen de kwantitatieve en de kwalitatieve behoefte van voedingsstoffen voor de peuter/kleuter beschrijven |
|  | de voedingsbehoeften van een peuter/kleuter benoemen en herkennen |
| basistechnieken- en principes | basistechnieken- en principes aanpassen aan de voedingsbehoeften van de doelgroep |
| samenstelling van diverse maaltijden | fouten uit een maaltijd die voor een peuter/kleuter bedoeld is, herkennen en de juiste aanpassingen uitvoeren |
|  | aanpassingen aan maaltijden uitvoeren volgens de voedingsbehoefte van de peuter/kleuter |
|  | de samenstelling van een optimaal dagmenu voor de peuter/kleuter toelichten, illustreren en bereiden |
|  | besluiten afleiden, verbeteringen toelichten en verantwoorden aan de hand van een voedingsmodel |

**Het schoolgaand kind**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de eisen van een verantwoorde gezonde voeding | aan de hand van voedingsmodellen de kwantitatieve en de kwalitatieve behoefte van voedingsstoffen voor het schoolgaand kind beschrijven |
|  | de voedingsbehoeften van het schoolgaand kind benoemen en herkennen |
| basistechnieken- en principes | basistechnieken- en principes aanpassen aan de voedingsbehoeften van de doelgroep |
| samenstelling van diverse maaltijden | fouten uit een maaltijd die voor het schoolgaand kind bedoeld is, herkennen en de juiste aanpassingen uitvoeren |
|  | aanpassingen aan maaltijden uitvoeren volgens de voedingsbehoefte van het schoolgaand kind |
|  | de samenstelling van een optimaal dagmenu voor het schoolgaand kind toelichten, illustreren en bereiden |
|  | besluiten , verbeteringen toelichten en verantwoorden aan de hand van een voedingsmodel |

**Pubers en adolescenten**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de eisen van een verantwoorde gezonde voeding | aan de hand van voedingsmodellen de kwantitatieve en de kwalitatieve behoefte van voedingsstoffen voor de puber/adolescent beschrijven |
|  | de voedingsbehoeften van de puber/adolescent benoemen en herkennen |
| basistechnieken- en principes | basistechnieken- en principes aanpassen aan de voedingsbehoeften van de doelgroep |
| samenstelling van diverse maaltijden | fouten uit een maaltijd die voor de puber/adolescent bedoeld is, herkennen en de juiste aanpassingen uitvoeren |
|  | aanpassingen aan maaltijden uitvoeren volgens de voedingsbehoefte van de puber/adolescent |
|  | de samenstelling van een optimaal dagmenu voor de puber/adolescent toelichten, illustreren en bereiden |
|  | besluiten afleiden, verbeteringen toelichten en verantwoorden aan de hand van een voedingsmodel |

**Volwassenen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de eisen van een verantwoorde gezonde voeding | aan de hand van voedingsmodellen de kwantitatieve en de kwalitatieve behoefte van voedingsstoffen voor de volwassene beschrijven |
|  | de voedingsbehoeften van de volwassene benoemen en herkennen |
| basistechnieken- en principes | basistechnieken- en principes aanpassen aan de voedingsbehoeften van de doelgroep |
| samenstelling van diverse maaltijden | fouten uit een maaltijd die voor de volwassene bedoeld is, herkennen en de juiste aanpassingen uitvoeren |
|  | aanpassingen aan maaltijden uitvoeren volgens de voedingsbehoefte van de volwassene |
|  | de samenstelling van een optimaal dagmenu voor de volwassene toelichten, illustreren en bereiden |
|  | besluiten afleiden, verbeteringen toelichten en verantwoorden aan de hand van een voedingsmodel |

**Senioren**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de eisen van een verantwoorde gezonde voeding | aan de hand van voedingsmodellen de kwantitatieve en de kwalitatieve behoefte van voedingsstoffen voor de senioren beschrijven |
|  | de voedingsbehoeften van senioren benoemen en herkennen |
| basistechnieken- en principes | basistechnieken- en principes aanpassen aan de voedingsbehoeften van de doelgroep |
| samenstelling van diverse maaltijden | fouten uit een maaltijd die voor senioren bedoeld is, herkennen en de juiste aanpassingen uitvoeren |
|  | aanpassingen aan maaltijden uitvoeren volgens de voedingsbehoefte van senioren |
|  | de samenstelling van een optimaal dagmenu voor senioren toelichten, illustreren en bereiden |
|  | besluiten afleiden, verbeteringen toelichten en verantwoorden aan de hand van een voedingsmodel |

**Sporters**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de eisen van een verantwoorde gezonde voeding | aan de hand van voedingsmodellen de kwantitatieve en de kwalitatieve behoefte van voedingsstoffen voor sporters beschrijven |
|  | de voedingsbehoeften van sporters benoemen en herkennen |
| basistechnieken- en principes | basistechnieken- en principes aanpassen aan de voedingsbehoeften van de doelgroep |
| samenstelling van diverse maaltijden. | fouten uit een maaltijd die voor sporters bedoeld is, herkennen en de juiste aanpassingen uitvoeren |
|  | aanpassingen aan maaltijden uitvoeren volgens de voedingsbehoefte van sporters |
|  | de samenstelling van een optimaal dagmenu voor sporters toelichten, illustreren en bereiden |
|  | besluiten afleiden, verbeteringen toelichten en verantwoorden aan de hand van een voedingsmodel |

**Voeding en gezondheidsproblemen**

**Voeding en gezondheidsproblemen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| voeding en gezondheidsproblemen (soorten, kenmerken en oorzaken)* constipatie
* diarree
* slik-, kauw- en verteringsproblemen (voeding afwijkend in consistentie)
* bloedarmoede
* osteoporose
* obesitas (hypertensie, hart- en vaatziekten, diabetes type II)
* kanker
* voedselallergieën en voedselintoleranties
* eetstoornissen (anorexia nervosa en boulimia nervosa)
* verslaving (alcoholisme)
 | deze begrippen benoemen en beschrijven |
|  | de mogelijke oorzaken voor de meest voorkomende gezondheidsproblemen per doelgroep (hierboven weergegeven) gelinkt aan voeding beschrijven |
|  | de kenmerken van deze gezondheidsproblemen benoemen en herkennen |
|  | de invloed van de voedingsstoffen bij deze gezondheidsproblemen beschrijven |
|  | aanpassingen uitvoeren op maaltijden met het oog op het vermijden van gezondheidsproblemen |
|  | de bereiding van een gerecht uitvoeren aan de hand van verschillende dieetprincipes (eventueel met dieetproducten) en het resultaat (smaak, kostprijs, voedingswaarde, …) hiervan vergelijken met gezonde gevarieerde voeding |
|  | verbanden leggen tussen voedingsfouten en de gezondheidsproblemen (bijvoorbeeld welvaartziekten) |
|  | bereidingstechnieken aanpassen in functie van gezondheidsproblemen |

**Marketing**

**Marketing**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| begrip marketing/consumentengedrag  | het begrip marketing/consumentengedrag beschrijven  |
| de 4 P's:* prijs
* plaats
* product
* promotie

  | vergelijking van verschillende gerechten in functie van kostprijs, samenstelling en voedingswaarde toepassen  |
|  | de relatie tussen de 4P’s beschrijven  |

**Productinformatie**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| voedingsmiddelenetiket | de betekenis van het etiket op een verpakking toelichten |
| gegevens voedingsmiddelenetiket* voedingswaarde (nutritionele waarde)
* ingrediënten
* voedingsstoffen
* allergenen (soorten, vermelding en symbolen)
* verplichte en niet-verplichte vermeldingen
* additieven (soorten, codes, benamingen, voor- en nadelen)
* kwaliteitslabels/symbolen/milieulabels
 | de gegevens op het etiket van een verpakking herkennen en benoemen, opsommen en toelichten |
|  | de weergegeven voedingswaarde op het etiket toelichten |
|  | het doel van de weergegeven voedingswaarden op het etiket beschrijven |
|  | gegevens op etiketten herkennen en benoemen op basis van de aanwezige voedingsstoffen in functie van de verschillende doelgroepen |
|  | de belangrijkste soorten allergenen benoemen en toelichten |
|  | de vermelding van allergenen op voedingsmiddelenetiket toelichten |
|  | de symbolen van allergenen herkennen |
|  | de verplichte en niet-verplichte vermeldingen benoemen, herkennen en toelichten |
|  | de belangrijkste soorten additieven benoemen en toelichten |
|  | het doel van additieven beschrijven |
|  | de codes van additieven herkennen |
|  | de voor- en nadelen van meest gebruikte additieven in functie van voedingsproblemen toelichten |
|  | afbeeldingen van verschillende kwaliteitslabels, milieulabels en symbolen met betrekking tot voedingsmiddelen herkennen  |
|  | de betekenis van verschillende kwaliteitslabels, milieulabels en symbolen met betrekking tot voedingsmiddelen toelichten |

**Organiseren**

**De 5 M's en de Demingcirkel**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| de 5 M’s en de Demingcirkel | de 5 M’s van de kwaliteitszorg benoemen en verklaren |
|  | de 5 M’s die tijdens de voedselbehandeling de proceskwaliteit beïnvloeden:* beoordelen
* de fouten ordenen op een visgraatdiagram
* aanpassingen uitvoeren op het recept met het oog op een beter eindproduct
 |
|  | aan de hand van een eenvoudige opdracht het principe van de Demingcirkel toelichten en toepassen |
| stappenplan/opdracht opdelen in deelopdrachten:* analyseren
* plannen
* uitvoeren
* beoordelen van een product en proces
 | oplossingsgericht en doelgericht werken |
|  | een stappenplan maken |
|  | de organisatie en bereiding van een gerecht aan de hand van een stappenplan uitvoeren |
|  | voor elke deelopdracht de juiste keuze van de methode, het materiaal en de middelen toepassen en de beschikbaarheid nagaan |
|  | een product- en procesbeoordeling uitvoeren en eventuele bijsturingen formuleren met het oog op verdere optimalisering |
|  | reflectie over de kwaliteit van je handelen uitvoeren |

**Aandachtspunten bij het organiseren van een maaltijd**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
| organiseren van een maaltijd | presentatie van visueel aantrekkelijke gerechten uitvoeren afgestemd op de doelgroep |
|  | eenvoudige sfeerschepping ontwerpen |
|  | respectvol tafelen |
|  | wassen en opruimen van de vaat correct uitvoeren |
|  | apparatuur en hulpmiddelen werkklaar maken en toepassen |
|  | juiste wegingen en metingen uitvoeren |
|  | een bereiding volgens gekozen bereidingswijze uitvoeren |
|  | de presentatie van gerechten/maaltijden op basis van een werkmodel uitvoeren voor een kleine doelgroep |
|  | de presentatie van gerechten volgens criteria uitvoeren en deze keuze verantwoorden |
| concretiseren van de opdracht:* wat?
* door wie?
* voor wie/wat?
* waar?
* wanneer?
* met welk budget?
 | een opdracht concreet beschrijven en op basis hiervan een strategie ontwerpen |
|  | een maaltijd plannen en het uitvoeren van de voorbereiding en de bereiding ervan |
|  | het organiseren en bereiden van een gerecht aan de hand van een stappenplan uitvoeren |
|  | het bereiden, afwerken en presenteren van de gerechten creatief uitvoeren  |
|  | de organisatie en bereiding van een gezonde en smakelijke maaltijd uitvoeren op een veilige, ergonomische, kwaliteitsvolle en milieuvriendelijke manier, rekening houdend met de dagelijkse behoefte en de aanbevolen hoeveelheden per dag per persoon en met het budget |
|  | toepassen van een creatieve manier om een tafel te dekken volgens de etiquette, rekening houdend met het doel van de maaltijd |
|  | het gebruik van de gepaste serveermiddelen toepassen, rekening houdend met serveerregels aangepast aan de situatie |
|  | de bereiding van gerechten voor specifieke doelgroepen uitvoeren op een veilige, ergonomische en milieuvriendelijke manier, rekening houdend met de dagelijkse behoefte en de aanbevolen hoeveelheden per dag per persoon en met het budget |

**Basisregels menuleer**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kennen? | Wat moet je kunnen? |
|  menuleer  | de volgorde van de gangen benoemen en aanpassingen uitvoeren  |
|  | de basisregels waarmee men rekening dient te houden bij het opstellen van een menu benoemen |
|  | de fouten in de basisregels formuleren en aanpassingen uitvoeren  |
|  | een originele menukaart maken, rekening houdend met de eisen waaraan een menupatroon moet voldoen |

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Hoe verloopt het examen?

**Hoe lang duurt het examen?**
120 minuten voor examens vanaf 01-01-2025 tot 31-08-2025

**Hoe verloopt het examen?**Het examen duurt 2 uur.

Het examen ‘Huishoudkunde 3tso’ is een digitaal examen.

Meer uitleg over onze digitale examens, de instructies en heel wat voorbeeldvragen vind je op http://examencommissiesecundaironderwijs.be/examens

**Wat breng je mee?**Identiteitskaart

Balpen (zwart of blauw)

**Welk materiaal krijg je van ons?**Kladpapier

Indien nodig mag je gebruik maken van de rekenmachine op de computer.

**Welke soort van vragen mag je verwachten?**Het digitaal examen bestaat uit een aantal casussen en gesloten vragen. Er zijn verschillende vraagtypes: invulvragen, sleepvragen, dropdownvragen, interpretatie van afbeeldingen en tabellen, meerkeuzevragen.

Er is geen giscorrectie.

Elk vraagtype heeft zijn eigen instructiezin, die duidelijk aangeeft wat je precies moet doen. Het is belangrijk dat je de verschillende vraagtypes vooraf inoefent.

Op de website vind je een oefenexamen, waarin je ze kan uitproberen. Uiteraard is dit geen echt examen, de bedoeling is dat je de techniek van de digitale vraagtypes in de vingers krijgt.

Open vragen zijn vragen waarop je het antwoord zelf formuleert. Dat antwoord kan erg kort zijn maar ook vrij lang.

Een casus is een situatie die geschetst wordt.

Aan de hand van deze casus zal je bijvoorbeeld een gerecht moeten uitwerken of aanpassen.

Je krijgt bijvoorbeeld het recept voor een gerecht met de ingrediënten en de bereidingswijze. Je krijgt bijkomende info over de situatie zelf, voor wie je het gerecht moet maken en wat de specifieke voorwaarden zijn.

Voorbeeld casus:

Jan is een hardloper en moet volgende week meedoen aan een wedstrijd. Hij zit volop in de voorbereidingsfase en naast trainen heeft hij ook zijn voeding aangepast. Vandaag staat er een zware training op het menu. Jan is 36 jaar, weegt 69 kg en is 1.74 meter groot.

Recept ontbijt: Pannenkoeken met rode vruchten

Ingrediënten voor een 12-tal pannenkoeken:

- 250 gram zelfrijzende bloem

- 2 eieren

- 5 dl melk

- 1 zakje vanillesuiker

- 1 bakje aardbeien

- 1 bakje frambozen

- 1 bakje rode bessen

- Poedersuiker

- Bakmargarine

Bereidingswijze:

-Zeef de bloem met de vanillesuiker. Maak in het midden een kuiltje, breek daarin de eieren. Roer alles door elkaar met een garde.

-Voeg er 300 ml melk bij en roer tot een glad mengsel.

-Klop de rest van de melk door het beslag met een garde zodat het luchtiger wordt. Bak de pannenkoeken in een grote koekenpan met bakmargarine.

-Werk af met enkele rode vruchten en wat poedersuiker.

Voorbeelden van mogelijke examenvragen bij de casus:

1. Herwerk het gekregen recept (ontbijt: pannenkoeken met rode vruchten) volgens de gegevens van de casus. Hou rekening met alle mogelijke noden van de casus.

2. Waarom heb je deze aanpassingen gemaakt en waarom zijn ze nodig volgens jou? Motiveer je keuze en onderbouw deze wetenschappelijk.

3. Plaats een stappenplan in chronologische volgorde.

4. Pas het recept aan volgens een weergegeven voedings- of gezondheidsproblematiek (bijvoorbeeld een voedselintolerantie, voedselallergie, ... ).

5. Reken de ingrediënten van een recept voor 4 personen om naar bijvoorbeeld 2 personen en doe de nodige aanpassingen van de ingrediënten volgens de gegevens van de casus.

6. …..

Enkele tips om je voor te bereiden op het onderdeel casussen:

1. Neem de vakfiche Huishoudkunde 3tso goed door. Alles wat je moet kennen en kunnen staat duidelijk beschreven in de rubriek Wat moet je leren?

2. Zorg dat je alles goed studeert over voeding en gezondheidsproblemen en voeding en verschillende leeftijdsgroepen (voedselallergenen, eetstoornissen bij jong en oud, sportvoeding, …. ) Je zal je kennis moeten omzetten aan de hand van een casus.

3. Meer info kan je terugvinden op de websites gezond leven https://www.gezondleven.be, gezond sporten http://www.gezondsporten.be, de website van Kind en Gezin https://www.kindengezin.be.

Andere websites en handboeken die je ook kunnen helpen bij je voorbereiding kan je terugvinden onder de rubriek leermiddelen.

Hoe beoordelen we het examen?

**Op welke criteria beoordelen we je examen?**
Het totaal van het digitale examen Huishoudkunde 3tso staat op 100%.

**Onderdelen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Algemene kennis huishoudkunde**  | 70% |
| Voedingsvoorlichting (20%) |  |
| De consument en zijn voedingspatroon (2,5%) |  |
| Voeding en hygiëne (10%) |  |
| Voeding en veiligheid (7,5%) |  |
| Voeding en verschillende leeftijdsgroepen (10%) |  |
| Voeding en gezondheidsproblemen (15%) |  |
| Marketing (2,5%) |  |
| Organiseren (2,5%) |  |
| **Casussen** | 30% |

Met welk materiaal bereid je je voor?

Je moet zelf op zoek naar leermiddelen om je examen voor te bereiden. De Examencommissie stelt zelf geen leermiddelen ter beschikking. Je kan ze kopen in een (online) boekhandel of ontlenen en raadplegen in een bibliotheek. De bibliotheken van de lerarenopleiding aan de universiteit of de hogeschool bieden heel wat leermiddelen aan.

Bij elke nieuwe editie van de vakfiche actualiseren we deze bibliografie. Toch is het best mogelijk dat bepaalde werken niet meer verkrijgbaar zijn of dat nieuwe werken die al op de markt zijn nog niet zijn opgenomen. Ook websites veranderen al eens van naam of worden aangepast. Als je niet onmiddellijk op de juiste website terechtkomt, kan je die proberen te vinden via een goede zoekmachine.

We maken bewust een selectie van leermiddelen die ons op dit ogenblik het meest aangewezen lijken om je voor te bereiden op onze examens. Zo willen we je helpen om je studie efficiënter aan te pakken. Je kan echter ook andere werken of cursussen gebruiken bij je voorbereiding op het examen.

Hieronder staan enkele handboeken en verwijzen we naar websites of andere uitgaven die je ook kunnen helpen bij je voorbereiding.

Leerboeken en methodes

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Methode | Uitgeverij | ISBN/Gegevens/Auteur |
| Kookblaadjes | De Boeck | ISBN 9789045532769 |
| Voedingsmiddelentabel | vzw Nubel | 5de uitgave |
| Voedingsatelier 1 en 2 | Wolters Plantyn | DE GRAEF D., VAN APEREN A., VANLUCHENE K., VERVOORT K |
| Levensmiddelenleer | ThiemeMeulenhoff bv | CASTERBERG C.M.E., G.J.M. KEMPEN- VAN DOMMELENISBN 9789055746095 |
| Naslagwerk Indirecte zorg - Zorgwijzer | Uitgeverij Plantyn  | 13-08-2018Ria Hofkens, Sonja Mennen, Nathalie Wolfs, Martine Bogemans, Sharon Demeyere, Sonja Buelens, Helena Huyghe, Saskia GoethalsISBN 978-90-301-4763-3 |
| Proefondervindelijk studie van de voeding | Die Keure, Brugge | DECLEER, A. |
| Receptenleer | Uitgeverij HB, uitgevers – Baarn | J.G. VAN EDEN, A.S. VISSER, T.F., VISSER, A. VAN DE ZEDDE |
| Voedingsmiddelentabellen | Nederland NEVO, België NUBEL |  |
| Ons Kookboek KVLV, 2018 | Uitgever KVLV-ID | ISBN 9080484423 |
| Voedingsleer | Bohn Stafleu van Loghum | ELLEN KLAASSE-DERKSISBN 9789036817936 |
| Mens en zyn voeding | ThiemeMeulenhoff bv | H. TOORSISBN 9789023621515  |
| Kookboek voor diabeten |  | C. PROVOOST, LINDA CLAEYS |
| Gezond eten |  | CORA DE VOSISBN 9789027446183 |
| Voedingsleer en hygiëne | SVH Uitgeverij, Zoetermeer 1996 |  |
| Hygiëne op de werkvloer | Uitgeverij Die Keure, Brugge 1998 | C. VAN BELLE, G. MOEYAERT, K. NEYTS |
| Voedingsleer | Uitgeverij De sikkel 1991 | J.COMPEERS, F. DEKEYZER, H. SEGERS |
| Dieetleer | Uitgeverij De sikkel 1992 | J.COMPEERS, F. DEKEYZER, H. SEGERS |
| Voeding, chemie om te overleven | Uitgeverij Wolters Leuven 1993 | ERIC ONKELINX |
| Warenwetgeving | Uitgeverij Die Keure, Brugge |  |
| Keukenmanagement | SVH Uitgeverij, Postbus 303 Zoetermeer 1994 |  |
| Stap voor stap organiseren | Uitgeverij Lannoo Tielt 1999 |  |
| Mens en voeding | ThiemeMeulenhoff bv | ISBN 9789055745609 |
| VoedingsmiddelentechnologieTechnisch – wetenschappelijk tijdschrift | Keesing Noordervliet bv, Houtem |  |
| Voeding en diëten in de verzorging | Integraal Uitgeverij De Sikkel 1993 | NETTY VAN KAATHOVEN |
| Keukenorganisatie en -apparatuur | Uitgeverij, Zoetermeer 1996 |  |
| Handleiding keukenplanning: Het programma van eisen : Programma voor ruimtelijke consequenties | Den Haag : Voorlichtingsbureau voor de Voeding | A.H.F. VAN DER DRIFT, A. WASSENAAR |
| Warenkennis | Uitgeversmaatschappij Zutphen | C. VAN DEN BRINK, W. |

Websites

|  |  |
| --- | --- |
| Websites | Websites |
| http://www.nubel.com  | www.gezondheid.be |
| www.vigez.be | www.mijnvoedingsplan.be |
| https://www.gezondleven.be | http://www.gezondsporten.be |
| https://www.kindengezin.be |  |