



## Beroepen

# Kok

### UITLEG



Als kok heb je passie voor het koken en het maken en bedenken van lekkere gerechten. Afhankelijk van het restaurant, hotel of andere horecagelegenheid waar je werkt, is een kok verantwoordelijk voor:

- het koken: bereiden van maaltijden
- het opmaken van de borden
- mise-en-place: het voorbereiden van de gerechten en maaltijden voordat de drukte start.

### OPDRACHT

De kok vindt het ook erg belangrijk dat er gezonde snacks geserveerd worden. Wraps kun je warm en koud bereiden en zo uitgebreid als je zelf wil.

Doel: Basisvaardigheden in de keuken verbeteren en eenvoudige, gezonde snacks bereiden.

Stap 1: Introductie:

- Bespreek wat een kok doet en waarom gezonde voeding belangrijk is.
- Laat een korte video zien van een kok die een eenvoudig gerecht bereidt.

Stap 2: Handen wassen en veiligheid:

- Herhaal het belang van handen wassen en keukerveiligheid (bv. voorzichtig zijn met messen).

Stap 3: Wraps maken:

- Ingrediënten: bijv. volkoren wraps, tomaatjes, komkommer, wortels, paprika, kipfilet.
- Laat de kinderen hun eigen wrap vullen met de zelf gesneden ingrediënten.
- Hoe zorg je ervoor dat de wrap netjes opgerold blijft en er niks uitvalt?

Stap 4: Afsluiting:

- Laat de kinderen hun wraps proeven.
- Bespreek wat ze lekker vonden en waarom het belangrijk is om gezonde snacks te eten.

Nu weet jij hoe je veilig lekkere en gezonde wraps kunt maken.