

Werkboek

Keukenskills



Mijn lievelingseten

Gerecht

Groente

Fruit

Naam

School

Groep



Vijf regels voor gezond eten

Je hoort vaak: 'je moet gezond eten!' Waarom moet dat eigenlijk?
Het antwoord is dat gezond eten je helpt groeien, je energie geeft en je fit houdt.
Zo word je niet snel ziek. Best belangrijk dus!
Maar hoe eet je gezond?
Zet een vinkje in het lichtgroene bolletje als je chef deze regel heeft behandeld.

1 Eet elke dag groente en fruit

Probeer bij elke maaltijd wat groente of fruit te eten.
Wist je dat je eigenlijk 250 gram groente per dag nodig hebt?
Dat zijn 3 flinke opscheplepels.

2 Drink vooral water

Kies water of thee zonder suiker in plaats van frisdrank of sap.

3 Eet gevarieerd

Wissel af: brood, pasta, rijst, aardappels, peulvruchten, vlees, vis of noten.

4 Let op tussendoortjes

Neem niet te veel koek of snoep, maar kies vaker iets gezonds,
zoals fruit of groente.

5 Eet rustig en luister naar je buik

Eet rustig en stop als je vol zit. Je hoeft je bord niet altijd leeg te eten.



Waarom vinden we ongezond eten zo lekker?

Snoep, chocola en frietjes... vaak zijn juist die dingen niet zo gezond.
Hoe kan dat?

Eigenlijk hebben we zoet en vet eten nodig. Het geeft ons energie.
Vroeger, toen mensen nog jagers en verzamelaars waren, was eten moeilijk te vinden. Soms aten mensen dagen niets.
Als ze dan (zoete) bessen vonden of (vet) vlees, kregen ze snel weer energie en konden ze beter overleven.

Daarom zijn we in de loop van de tijd dol geworden op zoet en vet eten. Het was handig, want het hielp je sterk te blijven.

Maar tegenwoordig is er eten genoeg.
Overal kun je chocola, koek of patat kopen.
Omdat we het zó lekker vinden, eten we er vaak te veel van.
En dat is niet gezond.
Als je vaak te veel zoete of vette dingen eet, kun je er ziek van worden.

Hygiënisch werken in de keuken

In de keuken is het belangrijk om hygiënisch te werken. Dat betekent dat je schoon werkt en ervoor zorgt dat er geen bacteriën in het eten of drinken komen, want daar kun je ziek van worden.

Voordat we beginnen, volgen we altijd deze drie stappen. Zet elke week een kruisje in het groene bolletje als je de stap hebt uitgevoerd.

1 Lange haren vast



Heb je lang haar?
Dan maak je het vast met een elastiekje.
Je kunt ook een pet of koksmuts opzetten.

Kruis de week door:



2 Handen wassen



Was je handen goed met water en zeep - ook tussen je vingers.
Droog ze daarna af met papier of een schone handdoek.



3 Schort aan



Trek een schort of sloof aan.
Zo bescherm je het eten tegen bacteriën die op je kleding kunnen zitten.



Vergeet niet

Je moet je handen opnieuw wassen als je bijvoorbeeld in je neus hebt gezeten of naar de wc bent geweest.

Veilig werken in de keuken

In de keuken werk je met messen, hete pannen en soms zware spullen. Daarom is het belangrijk dat je veilig werkt. Zo voorkom je ongelukken en houd je plezier in koken! Zet elke week een kruisje in het groene bolletje als je de handeling hebt uitgevoerd.

1 Werkplek stevig maken

Leg een vochtig stukje keukenpapier onder je snijplank. Zo blijft de plank stevig liggen en schuift hij niet weg.

Kruis de week door:



2 Hete dingen aanpakken

Gebruik ovenwanten of een dikke pannenlap. Raak nooit een hete pan of bakplaat met blote handen aan.



3 Deksel optillen

Til het deksel van een pan altijd schuin van je af. Zo komt de hete stoom niet in je gezicht.



4 Handvatten naar binnen

Zorg dat stelen van pannen naar binnen wijzen. Dan kan niemand ertegenaan stoten.



5 Warm eten proeven

Neem kleine hapjes. Blaas eerst voordat je proeft.



6 Ongeruimd werken

Ruim spullen die je niet meer nodig hebt meteen op. Zo houd je overzicht en verklein je de kans op ongelukjes.



7 Rustig bewegen in de keuken

Ren niet en duw niet in de keuken. Loop rustig en let op elkaar, zodat niemand zich kan bezeren.



Welke producten zitten er in het gerecht van vandaag?

Op deze pagina kun je opschrijven met welke producten je hebt gewerkt.

Overleg met je chef en schrijf de naam van het product op.

Zo zie je snel welke producten je al kent en welke je nog kunt ontdekken.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

In de keuken zijn er allerlei vaardigheden die je kunt leren om een steeds betere kok te worden. De vaardigheden noemen we keukenskills. Elke keer als je komt koken, oefen je een skill of leer je een nieuwe skill. Zet elke week een kruisje in het groene bolletje bij een keukenskill als je die hebt geleerd of geoefend.



De klauwtechniek

De klauwtechniek helpt je om veilig groente en fruit te snijden. Zo snijd je netjes en niet in je vingers!

Zo doe je het:

- 1 Pak het stukje groente of fruit vast met je vingers.
- 2 Krul je vingers een beetje naar binnen, alsof je een klauw maakt.
- 3 Je knokkels (de harde bovenkant van je vingers) staan nu naar voren.
- 4 Zet het mes tegen je knokkels aan en snijd.
- 5 Je vingers blijven veilig, want ze zitten naar achteren gekruld.



De brugtechniek

De brugtechniek gebruik je om iets doormidden te snijden, bijvoorbeeld een broodje of een aardappel. Je hand lijkt echt op een brug en je vingers zijn veilig bovenop!

Zo doe je het:

- 1 Maak met je hand een brug: je duim aan de ene kant, je vingers aan de andere kant.
- 2 Zet het mes onder de brug, precies in het midden van wat je wilt snijden.
- 3 Houd je hand stevig vast, maar zorg dat je vingers rechtop staan.
- 4 Snijd rustig naar beneden.



De wiebeltechniek (snijden)

Met de wiebeltechniek kun je heel makkelijk kruiden fijnsnijden, zoals peterselie. Zo snij je snel en veilig kleine stukjes!

Zo doe je het:

- 1 Leg de kruiden op de snijplank.
- 2 Zet de punt van het mes op de plank. Die laat je daar steeds staan.
- 3 Houd het handvat vast met één hand.
- 4 Leg je andere hand op de bovenkant van het mes.
- 5 Beweeg het mes heen en weer (als een wiebel), zodat de kruiden steeds kleiner worden.



De rasptechniek

Met de rasp maak je bijvoorbeeld dunne sliertjes van een wortel. Zo maak je veilig fijne reepjes of stukjes!

Zo doe je het:

- 1 Zet de rasp stevig op de snijplank of tegen een bord.
- 2 Houd de rasp vast met één hand.
- 3 Pak de wortel met je andere hand.
- 4 Beweeg de wortel van boven naar beneden over de rasp.
- 5 Pas op voor je vingers: stop op tijd en laat het laatste stukje liggen.





De staafmixer gebruiken

Zo doe je het:

- 1 Zet de staafmixer rechtop in een hoge beker of pan.
- 2 Houd de beker of pan goed vast met je andere hand.
- 3 Zet de staafmixer aan en beweeg hem rustig op en neer.
- 4 Mix tot alles fijn en glad is.

1 2 3 4 5



Gaar maken - bakken

Zo doe je het:

- 1 Zet een pan op het fornuis en doe er een beetje olie of boter in.
- 2 Laat dit warm worden.
- 3 Leg de groenten in de pan.
- 4 Bak tot ze gaar zijn, terwijl je af en toe omscheept.

1 2 3 4 5



Gaar maken - koken

Zo doe je het:

- 1 Vul een pan met water en zet deze op het fornuis.
- 2 Breng het water aan de kook.
- 3 Doe de groenten of aardappels in het kokende water.
- 4 Laat het koken tot het gaar is.
- 5 Giet het water daarna voorzichtig af.

1 2 3 4 5



Tomaten ontvellen (pliceren)

Zo doe je het:

- 1 Vul een pan met water en zet deze op het fornuis.
- 2 Breng het water aan de kook.
- 3 Maak met een mesje een klein kruisje in de onderkant van de tomaat.
- 4 Leg de tomaat heel even in het kokende water (ongeveer 10 seconden).
- 5 Haal de tomaat eruit en spoel hem af onder koud water.
- 6 Trek nu gemakkelijk het velletje van de tomaat af.

1 2 3 4 5



Proeven en op smaak maken met peper en zout

Zo doe je het:

- 1 Neem een klein lepeltje van het eten om te proeven.
- 2 Bedenk: heeft het meer smaak nodig?
- 3 Voeg een klein beetje zout of peper toe.
- 4 Roer goed door en proef nog een keer.
- 5 Herhaal dit tot de smaak goed is.

1 2 3 4 5



Scan de qr-code en bekijk een filmpje over de verschillende snijtechnieken op YouTube.



© oktober 2025

Dit werkboek is onderdeel van de methode
Keukenskills van Onderwijsgezond.

Onderwijsgezond b.v.
Burgemeester Hoffscholteweg 3-03
1431 DN Aalsmeer
www.onderwijsgezond.nl