

gedurende 120 minuten

profielvak D&P – CSPE GL

onderdeel B

Naam kandidaat _____ Kandidaatnummer _____

Bij dit onderdeel horen een bijlage en digitale bestanden.

Dit onderdeel bestaat uit 3 opdrachten.

Voor dit onderdeel zijn maximaal 19 punten te behalen.

Voor elk opdrachtnummer staat hoeveel punten met een goede uitvoering behaald kunnen worden.

Overzicht examen

onderdeel	punten	opdrachten
A	31	
B	19	<ul style="list-style-type: none">– voedingswaarden berekenen– praktijksituatie beoordelen– sportmaaltijd maken
C	31	
D	19	

Inleiding

Je loopt stage bij durfsportcentrum Thrillzzz in Maliënvaart.

Bij het durfsportcentrum kun je diverse terreinsporten, watersporten en vliegsporten beoefenen. Voorbeelden hiervan zijn atletiek, BMX, wakeboarden, surfen en zweefvliegen. Ook heeft het durfsportcentrum een eigen zalencentrum en een aangelegd park.

Je gaat je stagebegeleider, Ton Brandsma, helpen bij verschillende werkzaamheden bij het durfsportcentrum.

Informatie over het maken van dit onderdeel

- Lees de opdracht door **voordat** je aan de opdracht begint.
- Voor een aantal opdrachten heb je ICT-bestanden nodig. De examiner vertelt je waar je deze bestanden kunt vinden en waar je die moet opslaan.
- Lever na afloop van dit onderdeel alle examendocumenten in bij de examiner. Zorg dat overal je naam en kandidaatnummer op staat.

4p 1 **Voedingswaarden berekenen**

Thrillzzz heeft een eigen sportcafé met restaurant. Dit restaurant serveert gezonde sportmaaltijden. De maaltijden moeten voldoen aan bepaalde richtlijnen wat betreft voedingswaarde. Jij gaat voor een sportmaaltijd alle voedingswaarden uitrekenen.

Voor deze opdracht heb je het bestand `vr_voedingswaarden_gl` nodig.

Uitvoering

- Open `vr_voedingswaarden_gl`.
- Sla het op als `vr_voedingswaarden_gl_[jouw naam]`.
- Bekijk de tabel voedingswaarden:

ingrediënt	eenheid	energie (kJ)	energie (kcal)	eiwit totaal (g)	koolhydraten totaal (g)	vet (g)	waarvan verzadigd (g)	voedingsvezel totaal (g)	natrium (mg)
volkorenpasta	100 g	1477,0	353,0	12,0	65,0	2,5	0,0	9,5	0,0
scholfilet	100 g	397,0	95,0	19,0	0,0	2,0	0,4	0,0	0,2
ui	100 g	147,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,0	3,0	2,0
paprika	100 g	104,0	25,0	0,8	4,2	0,2	0,2	2,0	2,0
gezeefde tomaten	100 ml	165,0	39,0	1,8	6,3	0,3	0,3	2,0	127,0
olijfolie	100 ml	3700,0	884,0	0,0	0,0	100,0	14,0	0,0	2,0

- Bekijk het recept van de volkorenpasta met scholfilet voor 2 personen:

- 200 gram volkorenpasta
- 200 gram scholfilet
- 1 ui (1 ui = 60 g)
- 1 rode paprika (1 rode paprika = 150 g)
- 1 gele paprika (1 gele paprika = 150 g)
- 200 ml gezeefde tomaten
- 2 eetlepels olijfolie (1 eetlepel olijfolie = 15 ml)

- Bereken per ingrediënt de voedingswaarde **voor 1 persoon** en noteer dit in het bestand.
- Maak een afdruk met de knop Print.

Je gaat een filmfragment bekijken over een baliemedewerker van het durfsportcentrum.

Voor deze opdracht heb je het bestand vr_filmfragment_DP_gl nodig.

Uitvoering

- Lees de vragen goed door.
- Bekijk het filmfragment.
- Maak daarna de vragen.

vraag 1

Wat deed de baliemedewerker goed?
Geef één voorbeeld uit het filmpje.

.....

.....

.....

.....

vraag 2

Wat had de baliemedewerker beter kunnen doen?
Geef drie voorbeelden uit het filmpje. Geef per voorbeeld aan hoe de baliemedewerker het beter had kunnen doen.

1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12p **3 Sportmaaltijd maken**

In het restaurant van Thrillzzz worden gezonde sportmaaltijden geserveerd. Jij gaat zo'n sportmaaltijd voor twee personen maken.

Voor deze opdracht heb je de bijlage nodig.

Uitvoering

- Lees de recepten in de bijlage goed door.
- Bereid de sportmaaltijd volgens de recepten in de bijlage.
- Presenteer de sportmaaltijd aan de examinerator.

Als je klaar bent met dit onderdeel, lever je alle documenten in.