

Examen VMBO-KB

**2021**

versie rood, onderdeel **A**

**profielvak-cspe Z&W – KB**

**opdrachten**

---

Naam kandidaat \_\_\_\_\_ Kandidaatnummer \_\_\_\_\_

De richttijd voor dit onderdeel is 120 minuten.

Dit onderdeel bestaat uit 4 opdrachten.

Voor dit onderdeel zijn maximaal 22 punten te behalen.

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

### **opdrachten onderdeel A**

- een opdracht maken over gezonde leefstijl
- een rekenopdracht maken
- een opdracht maken over voedingsmiddelen en tussendoortjes
- een gerecht bereiden

### **Natuur-BSO de Eekhoorn**

Natuur-BSO de Eekhoorn is voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar.

Er is voorschoolse en naschoolse opvang en vakantieopvang.

De Eekhoorn heeft een grote tuin en een speelplaats met klimtoestellen.

Er zijn moestuintjes waarin de kinderen zelf groenten verbouwen. In de keuken kunnen de kinderen zelf koken en samen eten.

Je loopt stage bij natuur-BSO de Eekhoorn.



Gezondheid heeft fysieke, psychische en sociale aspecten.  
 Deze aspecten kunnen elkaar ook beïnvloeden.  
 Hieronder staan zinnen over vier kinderen die natuur-BSO de Eekhoorn bezoeken.

- 4p 1 Gaan deze zinnen over fysieke, psychische of sociale aspecten van gezondheid?
- Gaat een zin over één aspect, zet dan één kruisje.
  - Gaat een zin over twee aspecten die elkaar beïnvloeden, zet dan een kruisje bij twee aspecten.

		gezondheidsaspecten		
		fysiek	psychisch	sociaal
	Abdel, 8 jaar			
Abdel voetbalt veel met vriendjes en kan zo zijn energie kwijt.				
Hij ontdekt buiten allerlei vlinders en hij leert de namen ervan.				
Aan het einde van de dag gaat Abdel op een rustig plekje een boekje over vlinders lezen.				

		gezondheidsaspecten		
		fysiek	psychisch	sociaal
	Linde, 7 jaar			
Linde springt, rent en klautert de hele dag.				
Door veel te bewegen, ontwikkelt ze haar motoriek en ze slaapt daardoor beter.				
Linde maakt een praatje met een stagiaire.				

		gezondheidsaspecten		
	Bas, 9 jaar	<b>fysiek</b>	<b>psychisch</b>	<b>sociaal</b>
Bas vond het in het begin moeilijk om contact te maken en voelde zich daardoor erg alleen.				
Hij springt nu elke dag met andere kinderen op de trampoline.				
Na een lange dag op school, vindt Bas het heerlijk om buiten te zijn en voelt hij zich veel beter.				

		gezondheidsaspecten		
	Tess, 10 jaar	<b>fysiek</b>	<b>psychisch</b>	<b>sociaal</b>
Tess geniet van de grote tuin bij de natuur-BSO.				
Ze maakt gemakkelijk contact met andere kinderen, daar wordt ze vrolijk van.				
Tess heeft een goede relatie opgebouwd met de pedagogisch medewerkers.				

Binnenkort is er een buffet voor alle medewerkers van de Eekhoorn. Je rekent hiervoor twee recepten om naar 24 personen. Ook bereken je hoeveel volledige verpakkingen er van elk product nodig zijn om beide aardappelsalades voor 24 personen te bereiden.

<b>recept A voor 4 personen</b>	<b>recept B voor 3 personen</b>
<b>aardappel-avocadosalade</b>	<b>aardappel-tomatensalade</b>
400 gram aardappelen 35 ml olijfolie 200 gram gerookte kip ½ krop botersla 60 gram cashewnoten 2 avocado's 40 gram rucola	375 gram aardappelen 25 ml olijfolie 150 gram gerookte kip ¼ krop botersla 3 tomaten 100 gram zure room 30 ml melk

3p 2 Vul de tabel in.

<b>product</b>	<b>recept A voor 24 personen</b>	<b>recept B voor 24 personen</b>	<b>inhoud per verpakking</b>	<b>benodigd aantal verpakkingen</b>
aardappelen	gram	gram	zak, 2½ kilo	
olijfolie	ml	ml	fles, 500 ml	
gerookte kip	gram	gram	portie, 500 gram	
botersla	stuks	stuks	zak, 1 krop	
cashewnoten	gram		zak, 200 gram	
avocado	stuks		bakje, 2 stuks	
rucola	gram		zak, 75 gram	
tomaten		stuks	schaal, 8 stuks	
zure room		gram	beker, 250 gram	
melk		ml	pak, 1 liter	

*Voor deze opdracht heb je het bestand vr\_lunch\_kb nodig.*

Je gaat een lunch voorbereiden. Je kiest alleen voedingsmiddelen die in de schijf van vijf staan. Daarna beantwoord je vragen over tussendoortjes.

5p 3 Maak de opdracht in het bestand.

### **Voordat je begint**

Open het bestand en sla het op als vr\_lunch\_kb\_jouw naam.

### **Uitvoering**

- Lees de opdracht.
- Kies de juiste voedingsmiddelen voor de lunch.
- Klik op de knop Tafel dekken.
- Klik daarna op de knop Volgende.
- Vergelijk de tussendoortjes.
- Beantwoord de vier vragen.

### **Als je klaar bent**

Maak een afdruk met de knop Print alles.

*Voor deze opdracht heb je de bijlage nodig.*

Op een feestmiddag van de natuur-BSO gaan vrijwilligers pannenkoeken bakken. Je gaat het recept voor de pannenkoeken uitproberen.

- 10p 4 Lees het recept in de bijlage.
- Bereid het gerecht.
  - Serveer het gerecht op een dienblad.
  - Geef er bestek en een servet bij.

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