



Het insigne “Koken” valt onder het activiteitengebied Veilig & Gezond. De welpen laten zien dat ze een handje kunnen helpen bij het bereiden van een maaltijd, dat ze kennis hebben van gezond eten en dat ze ook tijdens een kampvuur iets lekkers weten klaar te maken.

Opdracht	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 Menukaart	Je hebt een restaurant. Maak de menukaart voor een menu met drie gerechten. Een voorgerecht zoals salade of soep, een hoofdgerecht en een toetje. Versier de menukaart zo mooi mogelijk.	Je bent de eigenaar van een restaurant en je gaat de menukaart maken. Voorop komt natuurlijk de naam van het restaurant. Aan de binnenkant twee voorgerechten, drie hoofdgerechten en drie desserts.	Je bent de eigenaar van een restaurant en je gaat de menukaart maken. Voorop komt natuurlijk de naam van het restaurant. Aan de binnenkant drie voorgerechten, vier hoofdgerechten en vier desserts. Denk ook aan wat je gasten kunnen drinken in jouw restaurant.
2 Boodschappen	Help de leiding (of je ouders) mee met het maken van een boodschappenlijstje voor een gerecht, bijvoorbeeld tijdens een kamp. Ga met de leiding (of je ouders) mee boodschappen doen.	Bedenk wat je wilt eten, bijvoorbeeld op kamp. Maak zelf het boodschappenlijstje wat je hiervoor nodig hebt. Als de lijst klaar is ga je naar de winkel. Probeer zelf de boodschappen te doen. Je leiding of ouders mogen nog wel wat tips geven.	Bedenk wat je een keer wilt eten, bijvoorbeeld op kamp. Schrijf de boodschappenlijst op. Probeer ook te berekenen wat de boodschappen gaan kosten. Ga zelf boodschappen doen. Had je de kosten goed ingeschat?
3 Verpakking	Maak je eigen frietzak. Neem een groot A3 vel en teken je eigen frietzak. Kleur- versier de zak en vouw hem in een echte puntzak. Hoe heet jouw snackbar?	Je krijgt een bouwtekening voor een doosje waarin je popcorn kan doen. Versier de achterkant van de tekening en zet de doos daarna in elkaar.	Teken zelf een bouwtekening voor een doosje. Denk aan de plakranden. Versier de bouwtekening en zet het in elkaar. Maak van je doosje een snoepdoosje en trakteer je horde vanuit je eigen gemaakte snoepdoos.
4 Koken	Help mee met het bereiden van een maaltijd. Maak bijvoorbeeld de salade of het toetje. In ieder geval iets dat je niet warm hoeft te maken.	Help mee met het snijden van voedsel. Laat je leiding/ ouders voordoen hoe je veilig en schoon kunt werken.	Help mee met het bereiden van de hele maaltijd. Help mee aardappels schillen en ze koken. Je leiding/ouders zullen je vertellen wat je moet doen en waar je op moet letten. Wat moet je doen als je je verbrand aan het kooktoestel?

<p>5 Koken op vuur</p>	<p>Niks leukers dan eten klaarmaken boven/in een vuurtje. Rooster een marshmallow tot hij goed warm is, pas op dat hij niet aanbrandt. Eet hem op, dit is ook lekker tussen twee biscuitjes.</p>	<p>Niks leukers dan eten klaarmaken boven/in een vuurtje. Pof een (aard-)appel in het kampvuur. Laat hem afkoelen en eet hem lekker op.</p>	<p>Niks leukers dan eten klaarmaken boven/in een vuurtje. Help de leiding mee om brooddeeg te maken, zoek je eigen stok en maak met je zakmes een punt aan de stok. Draai het deeg om je stok en bak je eigen broodje, boven het kampvuur, bruin.</p>
<p>6 Spelletjes over eten</p>	<p>Teken de vakken van de "Schijf van 5" op een groot papier. Om de beurt noemt een welp uit je horde iets van eten op. Ga bij het juiste vak staan waar dat product in thuis hoort. Heb je de helft goed?</p>	<p>Teken vier vakken voor de verschillende smaken: zuur, zoet, zout, bitter. De leiding noemt etenswaar of laat jou geblinddoekt iets proeven. Vertel vervolgens wat je gezien/geproefd hebt. Welke smaak hoort er bij dit eten?</p>	<p>Maak je eigen quiz over gezond eten of over gerechten uit verschillende landen. Bedenk minimaal tien vragen. Test de voedselkennis van de welpen in jouw horde. Wie weet het meeste over gezond eten of gerechten uit verschillende landen?</p>