

# Madkundskab

Fokus på fødevarer og måltider er væsentlige for sundhed, velvære, egen aktivitet og bæredygtighed.

Vejen fra jord til bord hører med til madkundskab. Viden om økologi og erfaringer om, hvor maden kommer fra og om dyrkning og forædling er en integreret del af faget. Dette bidrager til, at eleverne tilegner sig en oplevet indsigt, som styrker evnen til at foretage valg vedrørende ernæringsspørgsmål og i at se konsekvenserne af disse valg.

Mad og ernæring berøres i mange forskellige tværfaglige områder og i praksis.

Omsorg og omtanke står centralt, når det handler om planter og dyr - og ligeledes glæden over det skønne.

Væsentlig er også den daglige oplevelse af måltidets betydning og egenværdi.

Erfaringerne bliver trinvist bearbejdet i bevidstgørelsen af de mange ernæringsspørgsmål af sundheds, økologisk, social, etisk, økonomisk og praktisk art. Målet er udvikling af elevernes evne til selvstændig vurdering og omtanke på området, både i forhold til egen sundhed og i forhold til at bidrage til udvikling af en sund lokal og global madproduktion.

Som skabende fag giver madkunst plads til øvelser i praktisk madlavning, undersøgelser af fænomener og selvstændig forholden sig til vurderinger knyttet til mad og måltider.

Således kan eleverne blive inspireret til at udnytte egne evner og indhøstede erfaringer også udenfor skolen og senere i livet.

At lave mad til andre er en vigtig arena for samarbejde og social læring.

Vi næres ikke kun igennem madens indholdsstoffer, men igennem helheden af et måltid i fællesskab, hvor gode råvarer er tilberedt til en menu, som taler til alle sanser, og som vækker glæde i fællesskabet.

Vore madvaner reflekterer ikke kun individuelle valg, men også kulturelle og religiøse udtryk. De er på den måde en central del af vores identitet.

Fra hverdagens enkle spisepause til de store festlige arrangementer kan måltiderne være omkranset af eftertanke og taknemmelighed.

Måltider indtager man sammen, serverer for andre, venter på sin tur, lærer sig at se andres behov.

Et grundlæggende mål i faget er at oparbejde gode måltidsvaner.

I et flerkulturelt samfund er viden om og respekt for madtraditioner i forskellige kulturer central.

Større mangfoldighed i fødevaremarkedet stiller større krav til forbrugerens evne til at foretage bevidste kvalitetsvalg, både i forhold til madlavning, egen sundhed og miljø.

## **Kompetencemål efter 9. klasse:**

Mad og sundhed:

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.

Fødevarerbevidsthed

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed.

Madlavning

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- anvende madlavningsteknikker
- omsætte idéer i madlavningen

Måltid og madkultur

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår

## **Videns- og færdighedsmål efter 3. klasse**

*Undervisningen giver eleverne mulighed for at*

- have kendskab til dyrkning og forædling af kendte madvarer
- have erfaring med indsamling af spiselige råvarer fra naturen
- undersøge, hvordan forskellige råvarer og madvarer smager
- kende almindelige kornsorter
- kende grønsager
- kende frugter
- kende husdyr
- kende husdyrprodukter
- anvende mål og vægt i sammenhæng med opskrifter og madlavning
- praktisere regler for god hygiejne og vide, hvorfor de er vigtige
- bidrage til trivsel i sammenhæng med måltiderne
- dække og pynte bord på en indbydende måde
- planlægge og gennemføre en årstidsrelateret fest eller andet arrangement sammen med andre

## **Videns- og færdighedsmål efter 6. klasse:**

*Undervisningen giver eleverne mulighed for at*

- følge opskrifter og lave retter af lokale råvarer fra have og natur
- undersøge forskellige madvarer med hensyn til kvalitet og miljø

- vælge og agere med respekt for naturens kredsløb
- forstå enkle varedeklarationer og oprindelse af madvarer
- anvende regning for at øge eller reducere mængden i opskrifter
- give eksempler på sammenhænge mellem madvaner og sundhed
- sammensætte sund morgenmad, frokost og mellemmåltid
- få mulighed for at opleve forskellige smage fra forskellige kulturer
- finde opskrifter fra forskellige kilder, vurdere og følge dem
- lave god, og næringsrig mad af enkle råvarer
- lave mad i naturen ved at bruge naturen som ressource
- kende til, hvad et kulturlandskab er, og hvordan man kan passe på det
- kende til forskellige måltidsskikke, og hvordan de bliver praktiseret i forskellige kulturer

### **Videns- og færdighedsmål efter 9. klasse:**

*Undervisningen giver eleverne mulighed for at*

- kende til grundprincipperne indenfor biodynamisk, økologisk og traditionel fødevarereproduktion
- sammenligne brug af energi i forhold til forskellige produktionsmetoder
- vurdere madvarernes kvalitet indenfor det globale varemarked
- drøfte, hvordan forskellige markedsføringsmetoder kan påvirke valget af madvarer
- vurdere og vælge madvarer ud fra etiske og bæredygtige kriterier
- planlægge og lave et sammensat, flere retters måltid
- vide, hvilke næringsstoffer centrale madvarer indeholder
- forholde sig til næringsrelaterede sygdomme, misbrug og afhængighed
- vurdere, hvad der er sund og bæredygtig madproduktion
- kunne forstå og forholde sig til indholdsdeklarationer på indkøbte madvarer
- kunne forholde sig sagligt til reklamer og til medier
- have kendskab til tilsætnings-, konserverings- og aromastoffer i madvarer
- anvende kostanbefalinger
- samle æstetiske og praktiske erfaringer
- planlægge og lave mad til selskab med inviterede gæster
- afprøve og sætte retter sammen ud fra forskellige madlavningsmetoder og madkulturer
- give eksempler på, hvordan madredskaber og madkultur har ændret sig over tid
- drøfte udfordringer knyttet til globalisering af madkulturen

## **Fagplan**

Madkundskab og -kultur er en integreret del af skolens liv.

Maden, ernæringen og sundheden er centrale i flere undervisningsperioder gennem hele skoleforløbet.

I perioderne om ur-erhvervene i 3. klasse og i historieperioderne i 5. klasse berøres forædling af kornet, opdræt og pasning af husdyr og samarbejdet om dyrkning af jorden samt krydderiers anvendelse og udbredelse.

I 2. klasse sås korn.

I 3. klasse følges maden fra jord til bord. Her dyrkes og høstes, indsamles, oplagres, syltes og tilberedes enkle måltider.

Eleverne høster, grutter - maler og valser kornet til mel og gryn, bager, kerner fløde til smør, fremstiller måske smøreoste med urter, laver krydderolier, laver marmelade, saft, suppe - og serverer og pynter.

Klassen forvandles til et konditori til julemarkedet.

Zoologiperioden i 4. klasse omhandler bl.a. dyr, fødevalg og fødekæder. Især vikingemåltider tilberedes over bål og i gløder, serveres og spises.

5. klasse serverer pandekager til Kyndelmissefesten 2. februar - 'hvis over halvdelen af vinterforrådet er tilbage her på denne midterste vinterdag'.

I geografi i 6. klasse beskrives lande i Europa bl.a. gennem madkulturen - eleverne kan servere enkle specialiteter fra et europæisk land.

I 6. klasse kan elever deltage i indkøb, madlavning, borddækning og afrydning på lejrskolen til Bornholm.

I perioder i anatomi, ernæringslære - i biologi og kemi i 7. og i 8. klasse indgår emner som fordøjelse og næringsstoffer - kulhydrater, proteiner, fedt, salte, sukker, mineraler og vitaminer.

Fænomener som gærens hæveevnes sammenhæng mellem temperatur og tid opleves gennem praktiske - og smagfulde øvelser.

I 7. klasse varetages praktisk madlavning i særlige perioder af året i undervisningen. Her tilrettelægges måltider, skaffes og indkøbes råvarer, tilberedes mad, øves husholdning. Opbevaring og håndtering af maden indgår - foruden hygiejne, bæredygtighed og kultur omkring indtagelse af et fælles måltid.

7. klasse kan afholde en vandre- eller kanotur med udeliv og madlavning.

I 8. classes produktopgave følges et produkt - gerne spiseligt - fra råvare - over udvindelse, bearbejdning til færdigt produkt.

I 8. klasse forberedes og gennemføres en vandretur i Lapland.

Eleverne foretager selv indkøb og laver beregninger af den daglige, nødvendige energimængde i maden.

Her opleves tydelige sammenhænge mellem kaloriebehov- og -forbrug.

Elever fra 7., 8. og 9. klasse agerer tjenere i madboder til arrangementer.

9. klasse har et ophold af cirka en uges varighed på en gård med landbrug. Eleverne deltager i dyrkning, høst og madlavning.

Til høstfest arrangerer og sælger eleverne friske grøntsager, frugter, honning m.v.

Primitiv madlavning

At lave mad uden for køkkenet med få hjælpemidler gennemføres af eleverne på flere klassetrin - også uden for skoletid.

Skolehaver

På mindre jordstykker anlægges, plejes og passes afgrøder.

Frugthave

Frugt indsamles, tilberedes og spises fra skolens arealer og fra nærområder - brombær, æbler, blommer, valnødder, hasselnødder, brombær.

Kompost

På skolen samles organisk affald til omsætning til muld i kompostbeholdere.