

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 ernærings spørgsmål 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. Væsentligt er også den daglige oplevelse af måltidets betydning og egen værdi.

Erfaringerne bliver trinvist bearbejdet i bevidstgørelsen af de mange ernærings- spørgsmål 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.

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, man 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 fødevarermarkedet 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 ideer 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 årtidsrelateret 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
- anvende regning for at øge eller reducere mængden i opskrifter
- give eksempler på sammenhænge mellem madvaner og sundhed

- sammensætte sund morgenmad, frokost og mellemmåltid
- 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

Videns- og færdighedsmål efter 9. klasse:

Undervisningen giver eleverne mulighed for at:

- kende til grundprincipperne indenfor biodynamisk, økologisk og traditionel fødevareproduktion
- sammenligne brug af energi i forhold til forskellige produktionsmetoder - vurdere madvarernes kvalitet indenfor det globale varemærke
- 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 kost anbefalinger
- 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.

3. klasse

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 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.

4. klasse

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

5.klasse

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

6. klasse

I 6. og 7. klasse er faget madkundskab en integreret del af havebrugsundervisningen.

6. klasse høster afgrøder i skolehaven, som er sået i foråret. Hen på foråret forbereder og sår 6 kl. afgrøder, som de selv har fremspiret. Eleverne lærer om de enkelte grøntsager, dyrkningsbetingelser- og principper, næringsbehov og vækstkrav samt deres anvendelse. De hører om grundprincipper for det biodynamiske jordbrug i sammenhæng med bæredygtighed og økologi. Grøntsagerne bliver høstet, lagt på lager og gjort holdbare (f.eks. blancheret, lagt i eddike). Eleverne tilbereder mad ved at bruge de afgrøder fra havebrugstimerne, der er lagt på lager. Eleverne arbejder i små grupper med at tilberede varme retter, som regel et hovedmåltid og dessert. Retterne er enkle f.eks. pizza, tærte, boller, brød, råkostsalat, æblemos. Vi anvender ikke kød eller fisk. Eleverne skal være i stand til at arbejde ud fra en opskrift med hjælp fra læreren. Eleverne tilbereder desuden urtesalt af de høstede krydderurter. Urterne bliver finmalet og blandet op med salt. Urtesaltet indgår i elevernes madlavning og bliver solgt på skolens madmarked til månedsfester. I forbindelse hermed undervises også i de almindelige hygiejneprincipper i madlavning. I efterårsperioden arbejder vi meget med æbler, presser saft, bearbejder æbler til dessert og gør dem holdbare ved at tørre dem. Sammenfattende lærer eleverne i 6. klasse meget om grøntsagernes forskellige grundsmag og grøntsagernes anvendelse. Det er et vigtigt mål, at eleverne kan vurdere madens æstetiske indtryk.

I forbindelse med en hovedfagsperiode i geografi i 6. klasse beskrives lande i Europa bl.a. gennem madkulturen - eleverne serverer enkle specialiteter fra et europæisk land og oplever på denne måde stedsbestemte mad- og måltidskulturer.

7. klasse

I 6. og 7. klasse er faget madkundskab en integreret del af havebrugsundervisningen.

7. klasse overtager deres egne havestykker efter sommerferien, laver en haveplan, bearbejder jorden og sår efterafgrøder. Løbende bliver der høstet afgrøder og tilberedt på stedet i udendørskøkkenet eller/og taget med hjem. Til foråret laves en ny haveplan, jorden bearbejdes på ny og der sår efterafgrøder.

Teoretisk del:

Eleverne lærer om kulhydrater, proteiner, fedtstoffer, salte, mineraler og vitaminer. Undervisningen bliver koblet sammen med biologiundervisningen i hovedfag, der bl.a. omhandler fordøjelsessystemet og kredsløbet. Eleverne lærer om den aktuelle madpyramide, lærer at bedømme fødevarer ud fra madvaredeklarationer og fødevarermærkninger og at vurdere fødevarers kvalitet. I undervisningen er der desuden fokus på at italesætte sunde spisevaner, herunder globalt ansvar, bæredygtighed og økologi.

Praktisk del:

Eleverne vælger i små hold en ret i afstemning med den teoretiske viden. Eleverne tilbereder en ret ud fra skolekøgebøger eller medbringer deres egne opskrifter. De høstede grøntsager og urter fra skolehaven indgår i disse retter. De lærer at læse en opskrift, tilpasse den til antallet af elever og skrive en indkøbsliste. I forbindelse med den praktiske del undervises også i de almindelige hygiejneprincipper i madlavning.

8. klasse

I 8. classes produktopgave følges et produkt - gerne spiseligt - fra råvare - over udvindeise, 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

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.

Frugt indsamles, tilberedes og spises fra skolens arealer og fra nærområder.