

Madkundskab 5.kl.

Faglige mål:

Fælles mål madkundskab: https://emu.dk/sites/default/files/2020-10/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Madkundskab.pdf

Mad og sundhed:

- Sundhedsbevidsthed, ernæring og energibehov, hygiejne.

Fødevarebevidsthed:

- Råvarekendskab, bæredygtighed og miljø, madvaredeklarationer og fødevaremærkninger, kvalitetsforståelse og madforbrug.

Madlavning:

- Madlavningens mål og struktur, grundmetoder og madteknik, madlavningen fysik og kemi, smag og tilsmagning, madens æstetik.

Måltid og madkultur:

- Måltidets komposition, måltidskultur.

Overordnede rammer for undervisningen

Pædagogiske principper

- Korte teoretiske oplæg (10–15 min) → praktiske aktiviteter i små grupper.
- Fokus på hygiejne, sundhed, råvarekendskab, smag, bæredygtighed og måltidskultur.

Praktiske rammer

- fokus på kolde retter, bagning, snitning, blending, udskæring, marinerer, syltning, salater, wraps, smoothies, koldhævede deje, smagstest og sanser.

Kobling til Fælles Mål (kort)

Mad og sundhed

- Hygiejne, energibehov, sundhedsbevidsthed, kostråd.

Fødevarebevidsthed

- Råvarekendskab, bæredygtighed, madspild, fødevaremærker.

Madlavning

- Grundmetoder, opskriftsforståelse, smag, æstetik, fysik/kemi.

Måltid og madkultur

- Måltidets opbygning, kulturforståelse, fællesskab.

Årsplan – 5. klasse madkundskab

Uge 33–34: Intro, hygiejne og køkkenkendskab

Teori: hygiejneprincipper, redskaber, opskriftsforståelse, måleenheder, hvordan begår man sig i et køkken.

Praksis: koldskål, snitteøvelser.

Uge 35–41: Smag & sanser

Teori: de 5 grundsmage, smagskompass, hvordan beskriver man smag.

Praksis: smagstest, smagsvand, mini-salatbar.

Uge 43–44: Råvarekendskab – frugt & grønt

Teori: sæson, klimaaftryk, jord-til-bord, madspild.

Praksis: æblegrød uden kogning, grøntsagsstave, frugtsalat.

Uge 45–46: Ernæring & energibehov

Teori: kostråd, energibehov, næringsstoffer.

Praksis: energibarer, smoothies, sunde mellemmåltider.

Uge 47–48: Kolde retter fra verden

Teori: madkultur og traditioner.

Praksis: friske forårsruller, wraps, tzatziki.

Uge 49–51: Julemad – sundere klassikere

Teori: traditioner og kultur, sæsonråvarer.

Praksis: råkostsalat, appelsinsalat, honningristede nødder.

Uge 2–4: Madspild & bæredygtighed

Teori: hvad er madspild, hvordan undgår man det.

Praksis: restesalat, brødchips, grøn pesto.

Uge 5–6: Morgenmad – energi til dagen

Teori: hvad gør en morgenmad sund, næringsstoffer.

Praksis: overnight oats, chiagrød, frugtkompot.

Uge 8: Syltning & konservering (uden kogning)

Teori: konserveringsprincipper, syre, sukker, salt.

Praksis: hurtigsyltede rødløg, koldsyltede agurker, frugtkompot.

Uge 9–11: Madens æstetik

Teori: farver, former, anretning.

Praksis: farverig salat, frugttallerken.

Uge 13–18: Opskriftsudvikling

Teori: hvordan skriver man en opskrift, mål, struktur.

Praksis: eleverne udvikler en simpel kold ret, smagstest og feedback.

Uge 19-20: Projekt – “Mit bedste måltid”

Teori: planlægning, indkøb, bæredygtighed.

Praksis: eleverne laver deres egen ret i grupper.

Uge 21: Måltidets opbygning

Teori: tallerkenmodellen.

Praksis: byg en kold bowl.

Uge 22–23: Brød & bagning uden stegning

Teori: hæveprocesser (fysik/kemi), fuldkorn og fibre.

Praksis: koldhævede boller, fladbrød i ovn, spreads.

Uge 24: Fødevaremærker & deklarationer

Teori: Nøglehul, Ø-mærket, Fairtrade, varedeklarationer.

Praksis: yoghurt-sammenligning, lav din egen yoghurt med topping.

Uge 25-26: Evaluering & fælles buffet

Eleverne laver små bidder af deres bedste ret, fælles buffet og evaluering.

Vi forbeholder os retten til ændringer