Madkundskab til hjemmesiden

Planlægning

På Fredericia Friskole undervises der ikke særskilt i Madkundskab som et ugentligt skemafag. Undervisningen er i stedet organiseret gennem emneuger, lejrskole, fagdage og tværfaglige forløb i løbet af skoleåret.

Undervisningen planlægges, så eleverne fra 4.–9. klasse arbejder systematisk med fagets kompetenceområder:

- Mad og sundhed
- Fødevarebevidsthed
- Madlavning
- Måltider og madkultur

Undervisningen foregår primært klassevist. I forbindelse med lejrskole og emneuger kan eleverne arbejde på tværs af klassetrin, men der opstilles særskilte mål og forventninger for de enkelte klassetrin, så progressionen i faget sikres.

Undervisningen organiseres omkring følgende faste aktiviteter:

Forud for skoleåret udarbejder de ansvarlige lærere en samlet årsplan for Madkundskab. Årsplanen angiver, hvilke temaer, råvarer, teknikker, måltider og faglige begreber der arbejdes med på de enkelte klassetrin.

For hver emneuge, lejrskoleaktivitet og fagdag udarbejdes en kort undervisningsbeskrivelse, der angiver:

- klassetrin
- tema og fagligt fokus
- kompetenceområder
- råvarer og materialer
- madlavningsteknikker
- konkrete elevaktiviteter
- hygiejne- og sikkerhedsmæssige forhold
- forventet elevprodukt eller måltid
- evalueringsform

Når undervisningen foregår på tværs af klassetrin, sikres det, at eleverne ikke blot gentager samme aktivitet år efter år. Eleverne arbejder med stigende krav til selvstændighed, råvarekendskab, madlavningsteknikker, sundhedsforståelse, bæredygtighed, måltidskultur og refleksion over madvalg.

Klargøring af lærere

Forud for skoleåret gennemgår ledelsen og de involverede lærere de opdaterede undervisningsplaner for Madkundskab. På et fælles planlægningsmøde gennemgås fagenes organisering, klassetrinsopdelte progression, kompetenceområder, forventede elevprodukter og krav til dokumentation.

De lærere, der varetager undervisningen på fagdage og i emneuger, udarbejder konkrete forløbsbeskrivelser for deres undervisning med angivelse af mål, indhold, materialer, aktiviteter, sikkerhed/hygiejne og evaluering. Ledelsen sikrer, at forløbene samlet dækker de relevante kompetenceområder, og at der er tydelig progression fra 4.–9. klassetrin.

Efter gennemførte fagdage og emneuger evaluerer lærerne kort undervisningen med henblik på at dokumentere gennemført indhold og justere kommende forløb. Evalueringen indgår i skolens løbende arbejde med at sikre, at undervisningen følger de gældende undervisningsplaner og står mål med, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen.

Progression fra 4.–9. klasse

Progressionen er tilrettelagt, så eleverne på mellemtrinnet opbygger grundlæggende færdigheder i hygiejne, råvarekendskab og enkel madlavning, mens de i udskolingen arbejder mere selvstændigt, undersøgende og reflekterende med mad, sundhed, bæredygtighed og måltidskultur.

Klassetrin	Hovedfokus
4. klasse	Grundlæggende hygiejne, råvarekendskab og enkle opskrifter
5. klasse	Smag, tilsmagning, måltider og enkle madlavningsteknikker
6. klasse	Ernæring, måltidssammensætning og planlægning
7. klasse	Fødevaredeklarationer, særlige kostbehov og begrundede madvalg
8. klasse	Bæredygtighed, madforbrug, kvalitet og fødevarebevidsthed
9. klasse	Selvstændig madlavning, kritisk refleksion og madkultur

4. klasse

Årgangsfokus

I 4. klasse introduceres eleverne til grundlæggende madkundskab. Fokus er på hygiejne, råvarer, enkle opskrifter, smag og måltidsfællesskab. Eleverne lærer at færdes hensigtsmæssigt i et køkken og at deltage i enkle madlavningsprocesser under tydelig vokseninstruktion.

Organisering

Undervisningen organiseres gennem Juleuge, Lejrskole og Sundhedsuge. Eleverne arbejder primært klassevist eller i mindre grupper med tydelige instruktioner. Der lægges vægt på fælles gennemgang af hygiejne, redskaber, råvarer og arbejdsfordeling.

Fagligt indhold

Eleverne arbejder med:

- håndvask, køkkenhygiejne og oprydning
- kendskab til almindelige råvarer
- enkel brug af køkkenredskaber
- at følge en enkel opskrift
- smag, konsistens og tilsmagning
- enkle juletraditioner og måltidskultur
- deltagelse i tilberedning af enkle måltider på lejrskole
- sunde madpakkeidéer og samtale om varieret kost

Eksempler på aktiviteter

I Juleugen arbejder eleverne med enkel bagning, rødkål, juletraditioner og borddækning. På lejrskolen hjælper eleverne med at skylle, skære, anrette og servere mad. I Sundhedsugen arbejder eleverne med madpakker, frugt, grønt og simple samtaler om, hvad kroppen har brug for.

Forventet elevudbytte

Ved afslutningen af 4. klasse forventes eleverne at kunne følge grundlæggende hygiejneregler, deltage i enkel madlavning efter instruktion, kende almindelige råvarer og samtale om smag, måltider og sund mad.

5. klasse

Årgangsfokus

I 5. klasse bygger undervisningen videre på elevernes grundlæggende kendskab til råvarer og køkkenhygiejne. Eleverne arbejder mere bevidst med smag, tilsmagning, måltidets sammensætning og enkle madlavningsteknikker.

Organisering

Undervisningen organiseres gennem Juleuge, Lejrskole og Sundhedsuge. Eleverne arbejder fortsat i grupper, men får større ansvar for dele af madlavningsprocessen. De skal i højere grad kunne læse en opskrift, fordele opgaver og forklare, hvad de gør undervejs.

Fagligt indhold

Eleverne arbejder med:

- hygiejne før, under og efter madlavning
- enkle madlavningsteknikker som at skære, blande, koge, bage og stege under vejledning
- smagssansen og de fem grundsmage

- tilsmagning og justering af mad
- måltidets dele og enkel anretning
- madtraditioner i forbindelse med højtider
- sammensætning af enkle måltider
- sundhed og variation i kosten

Eksempler på aktiviteter

I Juleugen arbejder eleverne med bagning, hævemidler, krydderier og julemåltidets traditioner. På lejrskolen forbereder eleverne dele af et fælles måltid og arbejder med arbejdsfordeling i køkkenet. I Sundhedsugen arbejder eleverne med at udvikle en sundere version af en kendt snack eller madpakke.

Forventet elevudbytte

Ved afslutningen af 5. klasse forventes eleverne at kunne følge en enkel opskrift, anvende grundlæggende madlavningsteknikker, forklare enkle hygiejneregler og beskrive, hvordan smag og tilsmagning påvirker et måltid.

6. klasse

Årgangsfokus

I 6. klasse arbejder eleverne med ernæring, måltidssammensætning og planlægning. Eleverne skal kunne se sammenhæng mellem råvarer, måltider, sundhed og kroppens behov. De arbejder mere selvstændigt med opskrifter og begynder at vurdere madens næringsindhold.

Organisering

Undervisningen organiseres gennem Juleuge, Lejrskole og Sundhedsuge. Eleverne arbejder i grupper med tydelige roller og får ansvar for at planlægge, tilberede og evaluere dele af måltider. På lejrskolen kan eleverne indgå i køkkenhold, hvor de arbejder med praktiske opgaver knyttet til fælles måltider.

Fagligt indhold

Eleverne arbejder med:

- hygiejne og sikker håndtering af råvarer
- opskriftslæsning og tilpasning af mængder
- ernæring, energi og kroppens behov
- måltidets sammensætning
- indkøbslister og enkel madplanlægning
- fødevaregrupper
- madens æstetik og anretning
- sammenhæng mellem kost og bevægelse

Eksempler på aktiviteter

I Juleugen undersøger eleverne forskelle på traditionelle og sundere juleopskrifter. På lejrskolen laver de indkøbslister ud fra opskrifter og beregner mængder til en gruppe. I Sundhedsugen kan eleverne sammensætte et måltid med fokus på energi, næring og variation.

Forventet elevudbytte

Ved afslutningen af 6. klasse forventes eleverne at kunne planlægge og tilberede enkle måltider, forklare grundlæggende sammenhænge mellem mad, ernæring og sundhed samt deltage aktivt i køkkenarbejde med fokus på hygiejne og samarbejde.

---

7. klasse

Årgangsfokus

I 7. klasse arbejder eleverne mere undersøgende med fødevarebevidsthed, fødevaredeklarationer, særlige kostbehov og begrundede madvalg. Eleverne skal kunne anvende viden om mad og sundhed i konkrete valg og praktiske situationer.

Organisering

Undervisningen organiseres gennem Juleuge, Lejrskole og Sundhedsuge. Eleverne arbejder mere selvstændigt i grupper og får ansvar for at undersøge, planlægge og begrunde dele af madlavningen. Undervisningen kobles til konkrete problemstillinger, eksempelvis allergier, laktoseintolerance, vegetariske valg eller sundere alternativer.

Fagligt indhold

Eleverne arbejder med:

- fødevaredeklarationer og vareinformation
- allergener og særlige kostbehov
- laktose, gluten eller andre relevante fødevarehensyn
- begrundede madvalg
- tilpasning af opskrifter
- sundhedsanbefalinger og kostråd
- samarbejde og arbejdsfordeling i køkkenet
- måltider i fællesskaber

Eksempler på aktiviteter

I Juleugen arbejder eleverne med at tilpasse en traditionel juleopskrift til et særligt kostbehov. På lejrskolen undersøger de fødevarer for laktoseindhold eller andre deklarerede ingredienser og sammensætter et måltid ud fra dette. I Sundhedsugen kan eleverne sammenligne forskellige færdigvarer og vurdere dem ud fra sundhed, indhold og anvendelse.

Forventet elevudbytte

Ved afslutningen af 7. klasse forventes eleverne at kunne læse og anvende en fødevaredeklaration, tage hensyn til særlige kostbehov og begrunde valg af råvarer og måltider ud fra sundhed og funktion.

---

8. klasse

Årgangsfokus

I 8. klasse arbejder eleverne med bæredygtighed, madforbrug, kvalitet og fødevarebevidsthed. Eleverne undersøger, hvordan madvalg påvirker miljø, klima, økonomi og hverdagsliv. De arbejder med at træffe begrundede valg i forhold til både sundhed, kvalitet og bæredygtighed.

Organisering

Undervisningen organiseres gennem Juleuge, Lejrskole og Sundhedsuge samt eventuelt tværfaglige temadage om FN's verdensmål. Eleverne arbejder projektorienteret med undersøgelser, madlavning og præsentationer. Der stilles krav om, at eleverne kan dokumentere og begrunde deres valg.

Fagligt indhold

Eleverne arbejder med:

- bæredygtige fødevarer
- madspild og ressourceforbrug
- lokale, økologiske og sæsonbestemte råvarer
- proteinkilder og fødevaregruppers miljøpåvirkning
- kvalitet, pris og forbrug
- tilpasning af opskrifter med fokus på bæredygtighed
- smagstest og vurdering af alternativer
- måltiders betydning i forskellige fællesskaber

Eksempler på aktiviteter

I Juleugen arbejder eleverne med bæredygtige alternativer til traditionelle juleretter. På lejrskolen planlægger de et måltid med fokus på mindre madspild og hensigtsmæssigt indkøb. I Sundhedsugen undersøger eleverne sammenhænge mellem kostråd, klima og hverdagsmad. På en temadag arbejdes der med FN's verdensmål og fødevarers miljøpåvirkning.

Forventet elevudbytte

Ved afslutningen af 8. klasse forventes eleverne at kunne vurdere madvalg ud fra sundhed, kvalitet, pris og bæredygtighed samt udvikle og begrunde forslag til mere bæredygtige måltider.

---

9. klasse

Årgangsfokus

I 9. klasse samles elevernes viden og færdigheder fra hele forløbet. Eleverne arbejder selvstændigt og kritisk med madlavning, sundhed, bæredygtighed, madkultur og måltidets betydning. De skal kunne planlægge, tilberede, begrunde og evaluere et måltid ud fra flere faglige perspektiver.

Organisering

Undervisningen organiseres gennem Juleuge, Lejrskole og Sundhedsuge. Eleverne arbejder med større selvstændighed og kan indgå i projektorienterede forløb, hvor de selv planlægger og tilpasser opskrifter, fordeler opgaver, fremstiller måltider og evaluerer resultatet. Undervisningen kan afsluttes med en præsentation, hvor eleverne redegør for deres madvalg.

Fagligt indhold

Eleverne arbejder med:

- selvstændig planlægning af måltider
- sundhed, ernæring og energibehov
- kritisk vurdering af kostråd og madtrends
- bæredygtighed, madspild og forbrug
- måltidskultur, traditioner og levevilkår
- tilpasning og udvikling af opskrifter
- æstetik, smag og anretning
- evaluering af proces, samarbejde og færdigt måltid

Eksempler på aktiviteter

I Juleugen arbejder eleverne med at udvikle et moderne eller bæredygtigt bud på en traditionel juleret og begrunde deres valg. På lejrskolen er de med til at planlægge og gennemføre et fælles måltid med hensyn til ernæring, økonomi, særlige kostbehov og madspild. I Sundhedsugen udvikler eleverne en dagskost eller et måltidsforslag med udgangspunkt i sundhed, bæredygtighed og hverdagsliv.

Forventet elevudbytte

Ved afslutningen af 9. klasse forventes eleverne at kunne træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed, smag, kvalitet og bæredygtighed, anvende relevante madlavningsteknikker, planlægge og tilberede måltider samt reflektere over måltiders kulturelle og samfundsmæssige betydning.

Evaluering

Elevernes udbytte evalueres løbende gennem observation, samtaler, praktisk madlavning, fælles måltider, præsentationer og refleksion over proces og resultat.

Evalueringen omfatter blandt andet:

- elevernes forståelse for hygiejne
- elevernes anvendelse af madlavningsteknikker
- elevernes kendskab til råvarer
- elevernes evne til at læse og anvende opskrifter
- elevernes forståelse for sundhed og ernæring
- elevernes evne til at træffe begrundede madvalg
- elevernes samarbejde i køkkenet
- elevernes refleksion over bæredygtighed og måltidskultur

Sikring af progression og sammenhæng

Skolen sikrer progression ved, at lærerne forud for skoleåret koordinerer indholdet i de enkelte emneuger, lejrskoleaktiviteter og fagdage. Der udarbejdes en oversigt over, hvilke råvarer, teknikker, faglige begreber og kompetenceområder de enkelte klassetrin arbejder med.

Det sikres, at eleverne over tid arbejder med alle fagets centrale områder:

- hygiejne
- råvarekendskab
- grundmetoder og madteknik
- smag og tilsmagning
- madlavningens mål og struktur
- ernæring og energibehov
- sundhedsbevidsthed
- fødevaredeklarationer
- bæredygtighed og miljø
- kvalitetsforståelse og madforbrug
- madens æstetik
- måltidets komposition
- måltidskultur

På den måde tilrettelægges undervisningen, så eleverne gradvist udvikler de færdigheder og kundskaber, der svarer til kompetencemålene i Madkundskab.