



mad  
eller  
hvad?

# Mad eller hvad? En smagekasse til hjemkundskab

## Et mellemmåltid

Undervisningsmaterialet: "Mad eller hvad? – Et mellemmåltid", er målrettet den obligatoriske hjemkundskabsundervisning fra 4.- 7. klassesettrin. Materialet kan desuden anvendes i valgfagsundervisningen.

"Mad eller hvad? - Et mellemmåltid" – er et samarbejde mellem FDB skolekontakten, 6 om dagen og Hjemkundskabslærerforeningen.

Materialet er en videreførelse af materialerne: "Danske rødder og grove knolde", "Røde kål og de andre hoveder", "Det store æbleshow" og "Mad eller hvad? 2009 – Smag på grøntsager i sæson".

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af lektor i hjemkundskab Kirsten Marie Pedersen, UC Lillebælt/Læreruddannelsen på Fyn og redigeret af Bente Svane Nielsen fra FDB Skolekontakten. Opskrifterne er udviklet af Katrine Klinken.

## Formål med undervisningsmaterialet

Formålet med materialet er, at eleverne tilegner sig viden om mellemmåltiders indhold, smag og betydning for deres trivsel og sundhed gennem æstetiske, praktiske, undersøgende og teoretiske opgaver.

## Mål for undervisningen

At eleverne:

- Tilegner sig viden om mellemmåltiders kultur og deres ernæringsmæssige betydning for sundheden.
- Undersøger og diskuterer mellemmåltidernes sammensætning og indhold af simple og komplekse kulhydrater.
- Tilegner sig håndværksmæssige færdigheder, madlavningsteknikker og -metoder ved fremstilling af forskellige slags mellemmåltider.
- Arbejder undersøgende og analytisk med smagssansen og mellemmåltiders smag.
- Tilbereder og smagsvurderer tre forskellige mellemmåltider: Vintersmoothie, Pasta med grøntsager og Pestosnegle.

De specifikke slutmål inden for de 4 centrale kendskabs- og færdighedsområder i hjemkundskab, som undervisningen i Mad eller hvad? leder hen imod, fremgår af skolekontakten.dk

## Materialets opbygning

Materialet består af:

- Plakat til skolen, som fortæller forældre om eventen og inspirerer til sunde mellemmåltider.



- 24 elevhæfter på 8 sider.
- 1 lærervejledning 4 sider.
- 1 smagekasse til 24 elever, som afhentes i Coop butik i uge 45 ved fremvisning af gavebevis(er) (tilsendt sammen med undervisningsmaterialet) og ordrebekræftelse fra NET-torvet (modtaget per E-mail uge 44). Kun tilmeldte klasser kan modtage smagekassen.
- 24 opskriftshæfter til eleverne og deres forældre med temaet mellemmåltider.
- Opgaver på skolekontakten.dk og konkurrence-modul.
- Evt. sunde børneopskrifter til alle måltider på [www.viskalspise.dk/madellerhvad](http://www.viskalspise.dk/madellerhvad).

### Elevhæftet

Det 8 sideres elevhæfte: "Mad eller hvad? – Et mellemmåltid", indeholder fakta-oplysninger om mellemmåltiders ernæringsmæssige betydning, hvor fokus er på kulhydrater, der har betydning for blodsukkeret og mæthedfølelsen. Vi sætter særligt fokus på det hvide sukker, også kaldet tilsat sukker dvs. også rørsukker og honning, da andelen af hvidt sukker i børns kost ligger 40 % over det anbefalede niveau<sup>1</sup>. Søde mellemmåltider og drikkevarer har derfor betydning for elevernes sundhed.

Undervisningsmaterialet indeholder desuden undersøgende og analytiske opgaver og tre opskrifter på mellemmåltider.

### Elevopgaver

Til opskrifterne er tilknyttet opgaver om smag og konsistens. Det er væsentligt, at eleverne får mulighed for at diskutere og vurdere retternes konsistens og smag i opgave 1 og 2.

På baggrund af elevernes erfaringer med råvarer og deres spiseoplevelser skal eleverne i opgave 3

anvende opskrifter til at vurdere deres betydning for blodsukkeret. Man kan bruge næringsberegningerne for det samlede måltid i undervisningen. Til opgave 3 er det vigtigt at fremhæve, at der er meget vand i en smoothie. Derfor bliver det samlede frugtsukkerindhold lavt, selvom der er meget frugt i smoothien. Mælkesukker hører ved frugtsmoothien under frugtsukker, da det ikke er tilsat sukker. Det skulle gerne lette elevernes forståelse.

Til opgave 4: Hvor meget sukker tror du, at du maksimalt må spise på en hel uge? er svaret billede 1. Det dækker ½ liter sodavand, 75 gram slik, 35 gram chokolade, 80 gram is, 20 gram popcorn og 50 gram kage<sup>2</sup>. Det gælder for elever i alderen mellem 11 og 15 år og forudsætter, at eleverne får dækket behovet for de øvrige næringsstoffer fra sunde basisfødevarer, og at de er fysisk aktive 60 minutter om dagen. Det svarer til, at en elev maksimalt må spise mellem 315 og 385 gram hvidt sukker på en uge. Eleverne kan evt. prøve at veje sukermængden af.

Som ekstra elevark kan du på [www.skolekontakten.dk](http://www.skolekontakten.dk) hente elevarket "Mellemmåltider i sæson". Eleverne skal erfare, at mellemmåltider kan være i sæson, og at mellemmåltider i sæson giver forskellige smagsoplevelser og næring.

### Opskrifterne og konkurrence

Eleverne kan deltage i en konkurrence, når de arbejder med opskrifterne. Se opgave 1 og opgave 2. En vejledning på [www.skolekontakten.dk](http://www.skolekontakten.dk) fortæller mere om konkurrencen.

Et dommerpanel bestående af Katrine Klinken, Bente Svane Nielsen og Kirsten Marie Pedersen udvælger de tre bedste besvarelser.

<sup>1</sup>Kilde: Udviklingen i Danskernes Kost 2003 - 2008, Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning Afdeling for Ernæring.

<sup>2</sup>Kilde: Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner, Danmarks Fødevarerforsknings rapport, 2005.



### Opskrifter i smagekassen.

I år er der i smagekassen også et klassesæt med opskrifthæfter på mellemmåltider, som eleverne kan få med hjem. I opskrifthæftet er der de tre opskrifter, som eleverne har arbejdet med i hjemkundskabsundervisningen samt syv nye opskrifter. Formålet med hæftet er at inspirere eleverne til selv at tilrettelægge og gennemføre sunde mellemmåltider derhjemme og give eleverne mulighed for at tale om deres oplevelser i og erfaringer fra hjemkundskabsundervisningen. Hæftet bliver også inddraget i opgave 4. Opskrifterne i hæftet er udarbejdet af Katrine Klinken.

### Flere opskrifter

På [www.viskalspise.dk/madellerhva](http://www.viskalspise.dk/madellerhva) kan eleverne hente 65 forskellige opskrifter, som er udformet, så eleverne kan arbejde selvstændigt med dem i hjemkundskabsundervisningen eller hjemme. I opskrifterne anvendes mange forskellige fødevarer i retter til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider.

### Skal I selv købe

**Til 24 portioner Vintersmoothie skal I selv bruge/købe:** 1,5 L yoghurt naturel, 60 gram honning (eller sukker). Evt. revet skal fra 3 usprøjtede appelsiner.

**Til 24 portioner Pasta med grøntsager skal I selv bruge/købe:** 90 gram parmesan, salt, peber

**Til 72 Pestosnegle skal I selv bruge/købe:** 3 pakker gær, 6 dl kærnemælk, 1 dl olivenolie, salt, evt. 90 gram parmesan.

### Tilrettelæggelse af undervisningsforløb

Som lærer er det vigtigt at tilrettelægge undervisningen, så der tages hensyn til elevernes forudsætninger, arbejds- og erkendelsesformer, tidsrammen samt faglokalets indretning og udstyr. Det er væsentligt, at eleverne kender målene for undervisningen. Undervisningen kan tage udgangspunkt i smagekassens indhold og elevernes tilberedning af de tre mellemmåltider, der er baggrund for det undersøgende, analytiske og teoretiske arbejde med mellemmåltider. Materialet kan anvendes i flere lektioner, og flere af opgaverne kan eleverne arbejde med som en del af deres forberedelse. Nedenstående oversigt viser, hvordan man kan arbejde med temaet: **Se bagsiden**





Undervisning	Indhold	Elevforberedelse
<b>Undervisningsgang 1</b>	Eleverne arbejder med opgave 1. Eleverne kan eksempelvis arbejde 2 og 2 med opskrifterne.	Eleverne færdiggør opgave 1. Billeder og beskrivelser lægges på: <a href="http://www.skolekontakten.dk">www.skolekontakten.dk</a>
<b>Undervisningsgang 2</b>	Eleverne arbejder med opgave 2. Eleverne kan eksempelvis arbejde i grupper på 4, hvor 2 elever arbejder med den teoretiske opgave og de andre 2 tilbereder pestosneglene. Når pestosneglene hæver første gang, kan eleverne bytte. Eleverne tager et billede af måltidet.	Eleverne vurderer pestosneglen i forhold til deres Top 10. Teksten gør de klar til at lægge på <a href="http://skolekontakten.dk">skolekontakten.dk</a> sammen med billedet af pestosneglen.
<b>Undervisningsgang 3</b>	Eleverne diskuterer deres oplevelser og erfaringer om blodsukker ud fra tekst og illustration. Eleverne diskuterer opgave 3 og fremstiller et hurtigt mellemmåltid ud fra opskriftshæftet i smagekassen. Eleverne eller læreren har på forhånd valgt opskriften. Eleverne vælger en ny opskrift til næste undervisningsgang.	Eleverne har læst side 5 i elevhæftet. De sender en indkøbsliste til læreren ud fra den opskrift, de har valgt.
<b>Undervisningsgang 4</b>	Eleverne arbejder med opgave 4 og tilbereder evt. et hurtigt mellemmåltid fra hæftet. Det valgte mellemmåltid kan også blive inddraget i opgaven.	
<b>Undervisningsgang 5</b>	Eleverne arbejder med "Mellemmåltider i sæson" som elevark fra <a href="http://skolekontakten.dk">skolekontakten.dk</a> Hvilke ingredienser vil eleverne komme i en smoothie om efteråret og om sommeren eksempelvis?	

**Ekstra litteratur:**

Linning, Alice: Ernæringslære. Erhvervsskolernes Forlag, 2008.  
Nedergaard, Gustav. Human ernæring. Nucleus, 2010.

Nordiske Næringstofanbefalinger (NNR) 2004 fra DTU.

**Tak til:** Eleverne i 6. C Vestre Skole i Grindsted for test af opskrifter.