



mad
eller
hvad?

Mad eller hvad?

Spis sundt med madpyramiden

Undervisningsmaterialet: Mad eller hvad? – Spis sundt med madpyramiden, er målrettet den obligatoriske undervisning i hjemkundskab fra 4.- 7. klassetrin. Materialet kan desuden bruges i undervisningen i valgfaget hjemkundskab.

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. Tak til Fuldkornspartnerskabet og Dalhoff design for illustrationen af fuldkorn. Tak til Sct. Mariæ Skole Aalborg for test af opskrifter.

Formål med undervisningsmaterialet

Formålet med materialet er, at eleverne får viden om den nye madpyramides opbygning. Gennem praktiske, teoretiske, analyserende og æstetiske opgaver får de viden om forskellige fødevarergrupper. Eleverne erfarer også, hvordan de sammensætter sunde og varierede måltider ud fra fødevarergrupper og madpyramidens tre lag.

Mål for undervisningen

Målet er at eleverne:

- får viden om madpyramidens tre lag og fødevarergrupperne i madpyramiden gennem praktisk og undersøgende arbejde

- får viden om forskellen på frugt og grøntsager og deres placering i madpyramiden
- undersøger og diskuterer forskellen på fuldkornsmel og hvedemel
- undersøger og vurderer kartofflen og dens placering i madpyramiden
- tilbereder retter såsom: *Krydret grønsags- og kartoffelgryde* samt *Fladbrød med søde løg og tomater* og vurderer retterne i forhold til madpyramidens tre lag
- kan anvende madpyramiden, når de skal sammensætte og tilberede måltider

Undervisningen i Mad eller hvad? leder hen imod de specifikke slutmål inden for de 4 centrale kundskabs- og færdighedsområder i hjemkundskab.

Læs oversigten på www.skolekontakten.dk

Materialets opbygning

Materialet består af:

- elevhæfte på 12 sider (til 24 elever)
- lærervejledning 4 sider (1 eksemplar)
- madpyramiden som plakat (1 eksemplar)
- smagekasse til 24 elever (kun for tilmeldte klasser)
- opskriftshæfte med 11 opskrifter til elever og deres forældre med temaet madpyramiden (24 eksemplarer i smagekassen)
- elevark på www.skolekontakten.dk



- konkurrencemodul på www.madellerhvad.dk
- ekstra opskrifter til alle dagens måltider på www.madellerhvad.dk

Elevhæftets opbygning

Elevhæftet består af en teoretisk del med undersøgende og praktiske opgaver. Det har fokus på tre områder:

1. Madpyramidens opbygning og fødevarergruppernes placering i madpyramiden
2. Madpyramidens to spor.
Spor 1: Kartofler, rugbrød og fuldkorn
Spor 2: Frugt og grønt
3. Opskrifter, hvor der hovedsageligt bliver anvendt fødevarer fra bunden og midten af madpyramiden

Elevopgaver

Opgaverne giver eleverne mulighed for at opnå viden og færdigheder gennem praktisk, undersøgende, analytisk og teoretisk arbejde. Til flere af opgaverne er der elevark, hvor eleverne kan skrive deres svar. De kan hentes på www.skolekontakten.dk

Opgave 1: Målet er, at eleverne lærer at placere fødevarer i madpyramidens tre lag. Tag med fordel udgangspunkt i madpyramide-plakaten. Hvis I finder fødevarer, I ikke kan placere, kan I få hjælp i råvareleksikonet på www.madpyramiden.dk. Madpyramiden viser ikke fødevarer som slik, chokolade, kager, sodavand, alkohol mv. I madpyramiden er der dog taget højde for, at man indimellem, men ikke hver dag, kan spise eller drikke lidt af det usunde. Hvis eleverne finder fx smør eller sukker i hjemkundskabslokalet, kan I eventuelt snakke om, at man kan spare sammen til det søde, hvis man spiser sundt i hverdagen.

Faktaboks:

Spiser du efter madpyramiden, er der plads til at spise op til følgende mængder af søde sager på en uge (personer over 10 år):

- Sodavand: 500 g
- Blandet slik: 75 g
- Popcorn: 20 g
- Kage: 50 g
- Chokolade: 35 g

Opgave 2. Se afsnittet om opskrifterne på næste side.

Opgave 3. Målet er, at eleverne lærer nøglehuls- og Fuldkornsmærkerne at kende. Grahamsmel er et fuldkornsprodukt og vil derfor ofte have Nøglehullet og/eller Fuldkornsmærket på indpakningen.

Opgave 4. Målet er, at eleverne erfarer, at skaldele og kim er fjernet fra det fine hvedemel. Det resultat I får ved at sigte fuldkornsmel afhænger af, hvilken type mel I vælger, og hvor store hullerne er i sigten. Prøv eventuelt med sigter med forskellige hulstørrelser og forskellige typer fuldkornsmel.

Opgave 5. Målet er, at eleverne eksperimenterer med forholdet mellem fuldkornsmel og hvedemel i en dej. I får det bedste resultat med 1 dl fuldkornsmel til 6 dl hvedemel. Hvis I bruger durummel sammen med hvedemel, bliver bollerne endnu luftigere. Den færdige opskrift på focaccia-brød kan du hente på www.madellerhvad.dk.

Opgave 6. Målet er, at eleverne erfarer, at kartoffel indeholder stivelse. Når eleverne laver deres egen kartoffelmel, kan I evt. lade den tørre til næste undervisningsgang. Eleverne kan søge på

internettet efter informationer om, hvad de kan bruge kartoffelmel til, hvis de ikke kender det fra deres hverdag.

Opgave 7. Målet er, at eleverne bliver bevidste om, hvornår de spiser frugt og grøntsager. Eleverne kan blive inspireret af tallerknerne med måltider til hele dagen. De er eksempler på madpyramidemad.

Opgave 8. Målet er, at eleverne kan bruge frugt og grøntsager fra madpyramidens bund og midte i salater. De kan fx erstatte rødbede med rødkål og æble med passionsfrugter eller pære. De kan også lave en olie-eddikedressing til opskriften.

Opgave 9. Formålet er, at eleverne kan bruge madpyramiden, når de vurderer en opskrift.

Opgave 10. Målet er, at eleverne kan bruge madpyramiden, når de vælger og sammensætter deres mad. Når eleverne fokuserer på en enkelt dag, er det vigtigt, at de ikke tænker, at de skal dække alle madpyramidens fødevarer. Madpyramiden viser, hvordan I kan sammensætte jeres mad hen over fx to uger. Eleverne kan med fordel afslutte undervisningsforløbet om madpyramiden med denne opgave.

Opskrifterne i elevhæftet

Elevhæftet indeholder to opskrifter: **Krydret grønsags- og kartoffelgryde samt Fladbrød med søde løg og tomat**. I opskrifterne er der fokus på fødevarer fra bunden og midten af madpyramiden – grøntsager, kartofler og fuldkorn. Der er ikke kød i opskriften, da madpyramiden lægger op til, at man har kødløse dage i fire ud af fjorten dage. I kan vælge mellem koriander eller persille som krydderurt i retten. Det praktiske arbejde med opskrifterne er elev-

ernes udgangspunkt for at lære om madpyramidens tre lag og for at forstå anbefalingen: Spis mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen. Det er vigtigt, at eleverne får mulighed for at pakke smagekassens indhold ud, så de forholder sig til fødevarernes placering i madpyramiden. Hvis tiden er knap kan man evt. tage en teoretisk gennemgang af råvarerne og opskrifternes metoder i en undervisningsgang før smagekassen ankommer.

I opskrifterne er der indsat en næringsberegning for det samlede måltid, som man også kan inddrage i undervisningen.

Man kan med fordel lade eleverne arbejde i firemandsgrupper. To elever tilbereder *Krydret grønsags- og kartoffelgryde* (4 pers). De øvrige to elever tilbereder *Fladbrød med søde løg og tomat* (16 stk.). Den ene elev starter med topping, mens den anden starter med dejen. Vær opmærksom på, at det kan være svært for eleverne at tilberede de søde løg til fladbrødene. Vandet skal fordampe og løgene karamellisere uden, at de bliver brankede.

Opskrifterne og konkurrence

Præmien er 3 x 1 maddag med Anne Ravn, kendt fra By på Skrump. Læs mere om konkurrencen og få vejledning på www.skolekontakten.dk. Her kan du også se filmklip fra de klasser, som vandt i 2010. Selve konkurrencen ligger på www.madellerhvad.dk. Eleverne kan også vælge at uploade fotos fra deres madlavning derhjemme med Mad eller hvad?-opskrifter.

Opskriftehæftet til hjemmet

Opskriftehæftet indeholder forslag til morgenmad, mellem-, frokost- og aftensmåltider. Eleverne kan få det med hjem. I opskriftehæftet er der de to opskrifter, som eleverne har arbejdet med i hjemkundskab samt ni nye opskrifter. Formålet med hæftet er at inspirere eleverne til selv at lave



sunde måltider derhjemme og at tale om deres oplevelser fra undervisningen. Du kan med fordel også bruge opskrifterne i undervisningen, hvis du halverer portionerne.

Ekstra opskrifter på www.madellerhvad.dk

På hjemmesiden kan eleverne vælge mellem 90 opskrifter, som de kan arbejde med i hjemkundskabsundervisningen eller hjemme. I opskrifterne anvendes mange forskellige fødevarer i retter til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider. Hvis du ønsker at anvende opskrifterne i undervisningen, kan du med fordel halvere portionerne.

Smagekassens indhold (24 pers)

3 stk. citroner, 1,5 kg. Gulerødder, 2 stk. hvidløg, 3 kg. Kartoffler, 2 bundter krydderurter, 18 løg, 1 hvidkål, 2 kg hvedemel, 1 kg grahamsmel, 24 opskrifthæfter.

Det skal I selv købe (24 pers)

1 flaske honning (der bruges ca. 40 g), 6 dåser hakkede tomater, 200 gram mandler, 3 pakker gær, olie, salt, peber og bagepapir.

Tilrettelæggelse af undervisningsforløb

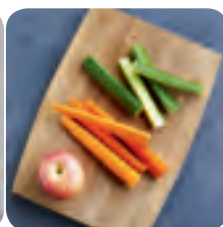
Samarbejd med eleverne om at tilrettelægge temaet: Mad eller hvad? – spis med madpyramiden, så der tages hensyn til elevernes forudsætninger, tidsrammen samt faglokalet indretning og udstyr. På www.skolekontakten.dk kan du se forslag til, hvordan du kan arbejde med temaet som et undervisningsforløb med madpyramiden.

Ekstra litteratur:

Læs om madpyramiden på www.madpyramiden.dk, hvor du også kan downloade den faglige baggrundsrapport om madpyramiden. FDB har blandt andet samarbejdet med DTU Fødevareinstituttet, VIFOSS – Nationalt videnscenter for fødevarer og sundhed og Fødevareøkonomisk Institut – LIFE, Københavns Universitet i arbejdet



Morgen



Mellemmåltid



Frokost



Mellemmåltid



Aften