



100% DIN FASTFOOD



Læremidlet '100% din fastfood' er målrettet den obligatoriske undervisning i madkundskab fra 4.- 7. klasses trin. Materialet kan desuden bruges i undervisningen i valgfaget madkundskab. Læremidlet er udarbejdet og redigeret af Malene Østergaard Loft, Birthe G. S. Kyhn og Bente Svane Nielsen fra Coop Skolekontakten. Derudover tak for hjælpen til Kirsten Marie Pedersen, UC Lillebælt/ Læreruddannelsen på Fyn.

Formål med læremidlet

Formålet med læremidlet er, at eleverne opnår indsigt i og tilegner sig viden om begrebet fastfood, hvilken betydning fastfood har for den enkeltes smagsoplevelse, madglæde, valg af mad og forståelse af mad og måltider. Eleverne tilegner sig indsigt i fastfoodkulturen, så de bliver i stand til at tage kritisk stilling til den fastfood, de køber, og kan vurdere den ernæringsmæssige betydning af forbruget af fastfood. Desuden får eleverne mulighed for at tilegne sig viden og erfaring med mads smag gennem en lang række praktiske, undersøgende, teoretiske og æstetiske madlavningsopgaver. Udgangspunktet er råvarer, der indgår i fastfood, og målet er, at eleverne selv bliver i stand til at tilberede 100% deres egne velsmagende og sunde fastfoodmåltider.

Mål for undervisningen

Målet er, at eleverne:

- Opnår indsigt i begrebet fastfood og dets kulturhistorie,
- opnår indsigt i fastfood som en del af madkulturen gennem en undersøgende og analytisk tilgang samt diskuterer deres præferencer i forbindelse med fastfood,

- undersøger, hvilken fastfood de foretrækker, og i hvilke sammenhænge de spiser fastfood,
- gennem undersøgende og eksperimenterende tilgang, tilegner sig viden om fastfoods ernærings- og sundhedsmæssige betydning set ud fra det brede og positive sundhedsbegreb,
- tilegner sig viden om forskellige typer af fastfood herunder færdig- og halvfærdigt samt hjemmelavet fastfood,
- gennem undersøgende og eksperimenterende tilgang tilegner sig viden om de fem grundsmage, og hvordan de kan anvendes i madlavningen,
- tilegner sig viden om kræsenhed og neofobi gennem en undersøgende tilgang og
- tilbereder retterne 'Cup Noodles Deluxe', 'Danske skate sliders', den klassiske burger, ketchup og mayonnaise samt vurderer spise-, måltids- og smagsoplevelsen af den hjemmelavede fastfood og fastfood-tilbehør.

Læremidlet kan relateres til kompetenceområde, færdigheds- og vidensmål for faget madkundskab efter 4.-7. klasses trin – se lærerark på <http://skolekontakten.dk>.

Læremidlet består af:

- Elevhæfte på 16 sider (til 24 elever)
- Lærervejledning på 8 sider (1 eksemplar)
- Smagekasse til 24 elever (kun for tilmeldte klasser i 2014) med **råvarer til 2 undervisningsgange**
- Opskriftshæfte med 10 opskrifter til eleverne til hjemmet med temaet fastfood (24 eksemplarer)
- Elevark og lærerark på <http://skolekontakten.dk>
- En konkurrence på <http://gocook.dk/konkurrencer>

Lærervejledning

- Alle opskrifter kan findes på <http://gocook.dk/gocookbook> under fanebladet 'Smagekassen' og i GoCook-app'en, som du kan hente gratis på www.gocook.dk/app.
- 5 tv-programmer med 'Gorm og 100% din ret', som vises på TV 2 i efterårsferien, heriblandt programmet med Gorm og Simon. De kan også ses gratis på <http://gocook.dk/gorms-tv> (ca. 25 min.)

Elevhæftets opbygning

Elevhæftet lægger ud med en præsentation af kokken Gorm, som tager rundt i landet og besøger unge mennesker. De udfordrer ham med deres yndlingssport, og han udfordrer dem i sit mobile GoCook-køkken. Simon er et af de børn, Gorm besøger. Simon elsker at skate. Han elsker også burger, pizza og lasagne, men er ikke vild med bønner. Det er hans dødsret. Sammen med Gorm udvikler Simon en ny livret, der indeholder dødsretten bønner. Og nu smager bønnen faktisk godt.

Efter introduktionen til Gorm og Simon, definerer vi ordet fastfood, som er årets tema for GoCook Smagekassen. I elevhæftet definerer vi ordet fastfood bredere end normalt. **Vi har defineret ordet fastfood, som mad, man kan købe og bruge lidt, eller ingen tid på at lave. Det betyder mere konkret, at vi har lagt fastfood sammen med færdigretter, dvs. at vi i dette hæfte fx kalder følgende for fastfood: pizza, burgere, shawarma, cup noodles, frossen pizza, bagles, sandwich, færdige salatblandinger, færdigretter og pølser.** Under begrebet fastfood kigger vi også på fastfood-historie og fastfoodkultur, herunder udbredelse og popularitet.

I anden del af elevhæftet kigger vi nærmere på det ernæringsmæssige aspekt af fastfood. Her fokuserer vi på fedt, salt og sukker, som der er meget af særligt i fastfood.

I tredje del af elevhæftet tager vi udgangspunkt i Simons ret, burgeren, og ser nærmere på smag, herunder de fem grundsmage, og vi tager også et lille spadestik ned i emnet kræsenhed.

I fjerde del af elevhæftet ser vi nærmere på tilsætningsstoffer, som er en del af mange fastfoodretter, bl.a. cup noodles, som er meget populær hos mange børn og unge.

Vi slutter elevhæftet af med opskrifter på både 'Cup Noodles Deluxe' og Simons 'Danske skate sliders', som er små burgere.

Opskrifterne i elevhæftet

Opskrifterne i elevhæftet er dem, du skal bruge, når I arbejder med råvarerne fra smagekassen. Mængderne er tilpasset madkundskab. **Opskrifterne bruges over to undervisningsgange à to lektioner.** Først 'Cup Noodles Deluxe' og dernæst 'Danske skate sliders', da det passer bedst med holdbarheden af varerne i smagekassen og den begrænsede tid i madkundskab. Opskrifterne er til fire elever.

Der er tre opskrifter i elevhæftet: 'Cup Noodles Deluxe', 'Burgerboller' og 'Danske skate sliders'.

Cup Noodles Deluxe: For, at cup noodles-opskriften kommer til at ligne købe-versionen, som mange børn kender, kan det være en god ide at lade eleverne snitte grøntsagerne så fint som muligt. Det vil af samme grund være godt at brække nudlerne i mindre stykker, inden de koges. Til sidst skriver vi, at man kan smage suppen til med salt eller soja. Soja står ikke i ingredienslisten, men hvis I har det, så vil det give retten mere smag af umami.

Burgerboller: Burgerbollerne er en del af opskriften på 'Danske skate sliders', som er små burgere.

Danske skate sliders: Når eleverne laver 'Danske skate sliders', kan det være en god ide, at de snitter spidskålen så fint som muligt, da det giver den bedste spiseoplevelse. Når eleverne former bøfferne, skal de trykke dem godt sammen og derefter lægge dem enkeltvis mellem to stykker husholdningsfilm og trykke dem flade. Bønnecremen skal laves ved hjælp af en blender, eller en minihakker af flere omgange, så får cremen den bedste konsistens.

Find små metodefilm på <http://gocook.dk>:

- Lav flade bøffer: <http://gocook.dk/gorms-tv/gorm-viser-hvordan-du-laver-flade-boffer>
- Ordne chili: <http://gocook.dk/kokkeskolen/ordne-chili>
- Mange andre små metodefilm: <http://gocook.dk/kokkeskolen>

Konkurrencen – vind en eftermiddag med kokken Gorm

Deltager klassen i konkurrencen, s. 2 i elevhæftet, kan de vinde en eftermiddag med kokken Gorm. Gorm vil sammen med eleverne trylle jeres skolekøkken om til en restaurant og invitere elevernes forældre til dejlig mad.

For at deltage, skal eleverne tilberede enten 'Cup Noodles Deluxe' (s. 13) el. 'Danske skate sliders' (s. 14-15), anrette retten og tage et billede af den. Eleverne er meget velkomne til at gøre retterne til deres egne ved at tilsætte el. udskifte ingredienser (se opg. 18 og elevark 17). Desuden skal eleverne beskrive en metode fra en af de to retter (fx rense chili, forme flade bøffer, ælte dej, forme boller, stege hakkebøffer el. skære peberfrugt) med deres egne ord og/eller fotos. Elever kan hente inspiration i metodefilmene på <http://gocook.dk/kokkeskolen>. Det hele skal uploades på <http://gocook.dk/konkurrencer>. Se mere i lærerarket på <http://skolekontakten.dk>.

Indholdet i smagekassen

Smagekassen indeholder råvarer til 24 elever til opskrifterne 'Cup Noodles Deluxe', 'Burgerboller' og 'Danske skate sliders', som du finder i elevhæftet.

2014-udgaven af smagekassen indeholder: hvedemel, rugmel, karry, nudler, kokosmælk, spidskål, peberfrugter, lime, chili, persille, forårsløg, rødbeder og hvidløg. Desuden er der brug for, at du køber ekstra råvarer pr. smagekassen til en samlet pris på max 150,- kr. i Dagli'brugsen-priser. Se de nærmere mængder under lærerark på <http://skolekontakten.dk>.

Opskriftohæftet til hjemmet – 'Livretter 2'

I smagekassen ligger der, foruden råvarer, også 24 opskriftshæfter. Det er tanken, at eleverne får opskriftshæfterne med hjem, så de kan udvikle deres lyst til at lave mad og fortsætte med det derhjemme. **Mængderne i opskrifterne er beregnet til hjemmebrug.**



Hvis I vil bruge opskrifterne fra opskriftshæftet i undervisningen, skal du regne dem om, så en opskrift til 4 personer i opskriftshæftet bliver til 8 elever til undervisningsbrug. På <http://gocook.dk/gocookbook> og i GoCook kokkeskole-app'en kan du finde alle opskrifterne til 2-4-6 personer. 2 personer svarer til 4 elever.

Opskriftshæftet indeholder opskrifter fra tv-programmerne 'Gorm og 100% din ret' samt opskrifter over temaet fastfood. TV-programmerne er et samarbejde mellem TV 2 og GoCook og bliver sendt på TV 2 i efterårsferien. I kan også se dem gratis på <http://gocook.dk/gorms-tv> eller TV 2 Play.

Informationsmateriale til forældre

Materialet til forældrene har til formål at informere forældrene om, at deres barn i de kommende uger deltager i GoCook Smagekasse-forløbet. Desuden gøres forældrene opmærksomme på, at de i efterårsferien sammen med deres børn kan se tv-programmerne 'Gorm og 100% din ret'.

Plakat med måleenheder

Ud over materialerne til Smagekassen, modtager du en plakat over diverse måleenheder samt omregninger. Denne plakat kan I hænge op i madkundskabslokalet.

Opgaverne i elevhæftet

Der er 18 forslag til opgaver i elevhæftet. **Du kan vælge dem, som du synes passer bedst til elevernes forudsætninger.** Opgaverne giver eleverne mulighed for at tilegne sig færdigheder og viden gennem praktisk, undersøgende, analytisk og teoretisk arbejde. Til flere af opgaverne er der udarbejdet elevark, hvor eleverne kan skrive deres observationer, resultater af undersøgelser og svar. Hent elevarkene på: <http://skolekontakten.dk>.



Opgaverne i elevhæftet

Der er 18 forslag til opgaver i elevhæftet. **Du kan vælge dem, du synes passer bedst til elevernes forudsætninger.** Opgaverne giver eleverne mulighed for at tilegne sig færdigheder og viden

gennem praktisk, undersøgende, analytisk og teoretisk arbejde. Til flere af opgaverne er der udarbejdet elevark, hvor eleverne kan skrive deres observationer, resultater af undersøgelser og svar. Hent elevarkene på: <http://skolekontakten.dk>.



Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne opnår indsigt i, hvad deres yndlingsfastfood er samt erfarer, at de har individuelle præferencer. Eleverne skal reflektere over, hvilken slags fastfood, der er deres yndlingsfastfood samt argumentere for, hvorfor. De kan sammenligne med hinanden og fx lave en top tre i klassen. Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
2	Målet er, at eleverne får en bevidsthed om, at fastfood stammer fra forskellige steder i verden. Eleverne skal lave en liste over de fastfoodretter, de kender samt give deres bud på, hvorfra i verden retterne stammer. • Brug elevark 1. Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
3	Målet er, at eleverne opnår en bevidsthed om, hvor ofte de spiser fastfood, og hvilken type fastfood de spiser. Eleverne skal i klassen lave en undersøgelse over, hvor ofte de spiser fastfood, og hvad de spiser. Sammenlign i klassen og se, om der fx er forskel på, hvad piger og drenge spiser. • Brug elevark 2. Tidsforbrug: ca. 25 minutter.
4	Målet er, at eleverne får en bevidsthed om, hvordan de spiser fastfood. Er der fx forskel på, om maden spises ude eller hjemme, og hvem den spises sammen med. Eleverne skal reflektere over måden, hvorpå de spiser fastfood. Hvor spiser de fastfood – på farten, på restauranten eller måske derhjemme? Spiser de fastfood alene eller sammen med andre, og hvornår på dagen spiser de fastfood, fx frokost, mellemmåltider eller som aftensmad? Tidsforbrug: ca. 20 minutter.
5	Målet er, at eleverne gennem en praktisk og undersøgende øvelse får viden om, at bacon indeholder synligt fedt, som i høj grad smelter væk under stegning. Eleverne går sammen i grupper og undersøger bacon for synligt fedt. Herefter steger de bacon og undersøger, hvad der sker med fedtet (det smelter fra). De sammenligner vægt af bacon før og efter stegning (vægten svinder, fordi fedtet smelter fra). • Brug elevark 3. Tidsforbrug: ca. 20 minutter.
6	Målet er, at eleverne gennem en praktisk og eksperimenterende øvelse opnår viden om, at hakket kød kan indeholde forskellige mængder af skjult fedt, og at en del af dette smelter fra under stegning. Eleverne går sammen i grupper, og undersøger næringsdeklarationer på hakket kød (fx en pakke med 3-6% og en med 15% fedt) for indhold af fedt. Herefter steger de kødet, og sammenligner vægten før og efter stegning. • Brug elevark 4. Tidsforbrug: ca. 35 minutter.

Opgave	Mål og arbejde
7	Målet er, at eleverne gennem en praktisk og undersøgende øvelse får viden om, at pommefrites og ovnkartofler indeholder forskellige mængder af fedt. Eleverne undersøger næringsdeklarationen for fedt på pommefrites (fra en fastfood restaurant eller en grill) og frosne ovnkartofler. Eleverne kan evt. tilberede kartoffelprodukterne og sammenligne smagen. • Brug elevark 5. Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
8	Målet er, at eleverne får viden om sukkerindholdet i ketchup samt prøver at lave deres egen ketchup. Eleverne skal undersøge to typer af ketchup, en almindelig og en uden tilsat sukker, og sammenligner sukkerindholdet. Herefter laver de deres egen ketchup og sammenligner smagen med de købte. Gem resten af ketchupen til opgave 12. Find opskriften i opskriftshæftet s. 30 eller elevark 6. • Brug elevark 6. Tidsforbrug: ca. 60 minutter.
9	Målet er, at eleverne gennem en praktisk og undersøgende øvelse opnår bevidsthed om, at det er individuelt, hvor god man er til smage den salte smag. Eleverne skal rangordne opløsninger med forskellige koncentrationer af salt. De skal sammenligne med hinanden og se, hvem der fik flest rigtige. • Brug elevark 7. Tidsforbrug: ca. 20 minutter.
10	Målet er, at eleverne får bevidsthed om, hvor meget fedt, sukker og salt der er i en frossen pizza set i forhold til de anbefalede mængder. Eleverne skal undersøge næringsdeklarationen på en frossen pizza og sammenholde med de anbefalede mængder for fedt, sukker og salt. • Brug elevark 8. Tidsforbrug: ca. 20 minutter.
11	Målet er, at eleverne opnår en bevidsthed om, hvordan deres yndlingsburger ser ud samt at de har forskellige præferencer for, hvad en burger skal indeholde. Eleverne skal tegne deres yndlingsburger og fremlægge den for klassen. Eleverne skal diskutere, hvad de godt kan lide i en burger og argumentere for, hvorfor. • Brug elevark 9. Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
12	Målet er, at eleverne gennem en praktisk og undersøgende opgave opnår bevidsthed om, at en burger indeholder alle, eller næsten alle grundsmage. Dette kan være med til at forklare dens popularitet. Eleverne skal lave en klassisk burger og undersøge grundsmagene i burgeren. • Brug elevark 10. Tidsforbrug: ca. 70 minutter.
13	Målet er, at eleverne opnår viden om, at de kan lave deres egen fastfood. Eleverne tilbereder 'Danske skate sliders' s. 14-15 i elevhæftet. Retten indeholder Simons dødsret, bønner. Eleverne skal reflektere over, om de kan lide bønner, og om de kan lide bønner, når de bliver serveret som en bønnemos i en burger. • Brug elevark 11. Tidsforbrug: ca. 80 minutter.

Opgave	Mål og arbejde
14	<p>Målet er, at eleverne får en bevidsthed om, at cup noodles indeholder mange tilsætningsstoffer.</p> <p>Eleverne skal undersøge varedeklarationen på cup noodles og notere indholdet af tilsætningsstoffer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug elevark 13. Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
15	<p>Målet er, at eleverne laver deres egne cup noodles helt uden tilsætningsstoffer.</p> <p>Eleverne tilbereder 'Cup Noodles Deluxe' og vurderer smagen. De sammenholder ingredienserne med ingredienserne i de købte cup noodles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug elevark 14. Tidsforbrug: ca. 70 minutter.
16	<p>Målet er, at eleverne får viden om, hvilke ingredienser og tilsætningsstoffer en købt mayonnaise indeholder.</p> <p>Eleverne skal undersøge varedeklarationen på en købt mayonnaise – en almindelig og en light. De noterer de anvendte tilsætningsstoffer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug elevark 15. Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
17	<p>Målet er, at eleverne får praktisk viden om, at de kan lave mayonnaise uden brug af tilsætningsstoffer.</p> <p>Eleverne arbejder praktisk og laver hjemmelavet mayonnaise, se opskrift i opskriftshæftet s. 31 eller i elevark 16.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug elevark 16. Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
18	<p>Målet er, at eleverne bruger deres viden om fastfood og smag til at lave deres egne sliders eller cup noodles.</p> <p>Eleverne arbejder praktisk med deres nyerhvervede viden, og tilbereder enten sliders eller cup noodles med ingredienser, de selv vælger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug elevark 17. Tidsforbrug: ca. 80 minutter.



Tilrettelæggelse af undervisningsforløbet

Tilrettelæg emnet, så det tager hensyn til elevernes forudsætninger, tidsrammen, økonomi samt faglokallets indretning og udstyr. Sørg for, at eleverne kender målene for undervisningen. Vær også opmærksom på, at eleverne både skal arbejde praktisk, undersøgende og analytisk, og at de skal diskutere og vurdere for at tilegne sig viden om fastfood i et bredt perspektiv. Læremidlet kan anvendes i flere lektioner og over flere

uger, og nogle af opgaverne kan eleverne arbejde med som en del af deres forberedelse. **Nedenstående skema er et eksempel på, hvordan du, sammen med eleverne, kan arbejde med emnet fastfood ud fra elevhæftets forskellige temaer.** Du kan lade eleverne starte med at se Tv-programmerne: 'Gorm og 100% din ret' i efterårsferien eller på: <http://gocook.dk>.

TEMA	Undervisning	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Fastfood: Hvad og hvor meget.	<p>Uge 1</p> <p>Mål: Eleverne tilegner sig viden om hæftets definition af fastfood, hvad de kan lide at spise, hvad, og hvor meget vi spiser, og hvor forskellige fastfoodretter stammer fra.</p>	<p>Eleverne kan arbejde med definitionen af fastfood, deres yndlingsfastfood, og hvor ofte de spiser fastfood.</p> <p>Opgave 1: Hvad er din yndlingsfastfood? Opgave 2: Hvor kommer retterne fra? Opgave 3: Hvor mange gange om ugen spiser I fastfood?</p> <p><i>Forberedelse:</i> Planlæg undervisning i fastfoodbegrebet, og hvor forskellige fastfoodretter stammer fra. Brug internettet.</p>	<p>Eleverne har læst s. 2-5 (midt).</p>
Hvordan spiser du fastfood, og hvilke tilsætningsstoffer er der i?	<p>Uge 2</p> <p>Mål: Eleverne reflekterer over, hvordan de spiser fastfood og opnår viden om tilsætningsstoffer.</p>	<p>Eleverne kan reflektere over, hvornår, og hvordan de spiser fastfood samt arbejde med tilsætningsstoffer.</p> <p>Opgave 4: Hvordan spiser du fastfood? Opgave 16: Hvad er der i mayonnaise? Opgave 17: Lav din egen mayonnaise</p> <p><i>Forberedelse:</i> Indkøb af varer til opgave 16 og 17. Planlæg fremstilling af mayonnaise.</p>	<p>Eleverne har læst s. 5 (nederst) og s. 12.</p>
Tilsætningsstoffer.	<p>Uge 3</p> <p>Mål: Eleverne opnår viden om tilsætningsstoffer og tilbereder 'Cup Noodles Deluxe'.</p>	<p>Eleverne kan arbejde med indholdet i cup noodles samt tilberede deres egne cup noodles uden tilsætningsstoffer.</p> <p>Opgave 14: Hvad er der i cup noodles? Opgave 15: Lav dine egne cup noodles</p> <p><i>Forberedelse:</i> Indkøb af varer, der ikke er i smagekassen til 'Cup Noodles Deluxe'. Planlæg tilberedning af 'Cup Noodles Deluxe' og undervisning i læsning af varedeklarationer.</p>	<p>Eleverne har læst s. 12-13 og set metodefilmen om at 'ordne chili' og 'udskæring af peberfrugt'.</p>
Kræsenhed.	<p>Uge 4</p> <p>Mål: Eleverne opnår viden om begrebet kræsenhed og tilbereder 'Danske skate sliders'.</p>	<p>Eleverne kan arbejde med kræsenhed og neofobi og tilberede sliders.</p> <p>Opgave 13: Kan du lide bønner?</p> <p><i>Forberedelse:</i> Indkøb af varer, der ikke er i smagekassen til 'Danske skate sliders'. Planlæg tilberedning af 'Danske skate sliders'.</p>	<p>Eleverne har læst s. 11, 14 og 15. Har set tv-programmet med Gorm og Simon. Har set metodefilm om at 'forme flade bøffer' og 'ælte dej'.</p>

TEMA	Undervisning	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Fastfood og fedt.	<p>Uge 5</p> <p>Mål: Eleverne tilegner sig viden om indholdet af fedt i fastfood, herunder forskellige typer af fedt.</p>	<p>Eleverne kan arbejde med fedt og forskellige typer af fedt.</p> <p>Opgave 5: Synligt fedt i kød Opgave 6: Fedt i hakket kød Opgave 7: Skjult fedt i kartofler</p> <p><i>Forberedelse:</i> <i>Indkøb af varer til opgave 5, 6 og 7. Køb to pakker hakket kød - en med 3-6% og en med 15% fedt.</i></p>	Eleverne har læst s. 6.
Fastfood, sukker, salt og næringsdeklARATIONER.	<p>Uge 6.</p> <p>Mål: Eleverne tilegner sig viden om sukker og salt i fastfood samt lærer, hvordan man læser en næringsdeklaration.</p>	<p>Eleverne kan arbejde med sukker og salt i relation til fastfood samt lære at læse en næringsdeklaration.</p> <p>Opgave 8: Hvor meget sukker indeholder ketchup? Opgave 9: Hvor god er du til at smage salt? Opgave 10: Indholdet af salt, fedt og sukker i en frossen pizza</p> <p><i>Forberedelse:</i> <i>Indkøb af varer til opgave 8 og 9.</i> <i>Planlæg undervisning i læsning af en næringsdeklaration.</i></p>	Eleverne har læst s. 7.
Smag og sanser.	<p>Uge 7</p> <p>Mål: Eleverne tilegner sig viden om sanser, herunder smagesansen og grundsmage, og bruger denne viden ved tilberedning af en burger.</p>	<p>Eleverne kan arbejde med grundsmage og tilberede deres egen burger.</p> <p>Opgave 11: Hvordan ser din yndlingsburger ud? Opgave 12: Grundsmage i burgeren</p> <p><i>Forberedelse:</i> <i>Indkøb af varer til opgave 12.</i> <i>Planlæg undervisning i grundsmage.</i></p>	Eleverne har læst s. 9-10
100% din fastfood.	<p>Uge 8</p> <p>Mål: Eleverne bruger deres viden om fastfood, smag og præferencer og tilbereder 100% deres egne cup noodles eller sliders.</p>	<p>Eleverne kan tilberede 100% deres sliders eller cup noodles.</p> <p>Opgave 18: Lav 100% dine sliders eller dine cup noodles</p> <p><i>Forberedelse:</i> <i>Indkøb af varer til opgave 18.</i></p>	Eleverne har læst hele hæftet og løst alle opgaver.

Kildeliste for elevhæftet '100% din fastfood'

Opskrifterne er udviklet af Gorm Wisweh og Katrine Klinken. TV-programmerne 'Gorm og 100% din ret' på gocook.dk og gratis på TV2 Play. GoCook app'en (både til Android og iPhone). Gocook.dk. Tak til 6. klasse på Molsskole i Knebel og madkundskabslærer Jette Boesen samt 6. klasse på Frederiksberg Skole i Sorø og madkundskabslærer Mette Marie Sørensen for test af smagekassen. Tak for lån af foto af pølsevogn til Michael Pedersen.

