

Kompetence-område	Efter 4./5./6./7. klassetrin	Faser	Færdigheds- og vidensmål									
			Sundhedsbevidsthed		Ernæring og energibehov		Hygiejne					
Mad og sundhed	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed	1.	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning	Eleven har viden om sund mad og madlavning	Eleven kan redegøre for energibehov og ernæring i forhold til egen sundhed, herunder med digital kostberegning	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning	Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings- og konserveringsprincipper				
		2.	Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø	Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø	Eleven kan anvende kostanbefalinger til madlavning og måltids-sammensætning	Eleven har viden om kostanbefalinger og deres grundlag	Eleven kan vurdere mads holdbarhed	Eleven har viden om mikroorganismer				
Fødevare-bevidsthed	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed		Råvarekendskab		Bæredygtighed og miljø		Madvaredeklarationer og fødevarer-emærkninger		Kvalitetsforståelse og madforbrug			
		1.	Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse	Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse	Eleven kan analysere fødevarergrupperes vej fra jord til bord og til jord igen	Eleven har viden om fødevarergrupperes bæredygtighed	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevarer-emærkninger	Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationers og mærkningsordningers formål og struktur	Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet	Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer		
		2.	Eleven kan tage hensyn til råvarers fysisk-kemiske egenskaber	Eleven har viden om råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering	Eleven har viden om betydningen af madhåndtering for bæredygtighed og miljø	Eleven kan vurdere næringsindhold og tilsætningsstoffer, herunder med digitale værktøjer	Eleven har viden om næringsdeklarationer og tilsætningsstoffer	Eleven kan vurdere madforbrug i relation til kvalitet, hverdagsliv, æstetik og markedsføring	Eleven har viden om faktorer der påvirker madforbrug		
Madlavning	Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen		Madlavningens mål og struktur		Grundmetoder og madteknik		Madlavningens fysik og kemi		Smag og tilsmagning		Madens æstetik	
		1.	Eleven kan lave mad efter en opskrift	Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker	Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning	Eleven kan lave mad under hensyntagen til fysisk-kemiske processer	Eleven har viden om madlavnings grundlæggende fysik og kemi	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma	Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma	Eleven kan fortolke sans- og madoplevelser	Eleven har viden om sanselighed
		2.	Eleven kan udvikle opskrifter	Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning	Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning	Eleven kan skabe retter under hensyntagen til sammenhæng mellem madlavnings grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber	Eleven har viden om sammenhæng mellem madlavnings grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber	Eleven kan tilsmage og krydre maden	Eleven har viden om tilsmagning og krydring	Eleven kan vurdere mads æstetiske indtryk og udtryk	Eleven har viden om mads æstetiske vurderingskriterier
Måltid og madkultur	Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår		Måltidets komposition		Måltidskultur							
		1.	Eleven kan opbygge hverdagens måltider ud fra formål	Eleven har viden om grundprincipper for opbygning af måltider	Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer	Eleven har viden om mad- og måltidskulturer						
		2.	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger	Eleven har viden om måltidsanledninger	Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer	Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer						