

GOCOOK MADPAKKE MAKE OVER



100% DIN RET

Lærervejledning

Indholdsfortegnelse

Formål	2
Forenkledede fælles mål	3
Lærermidlets indhold	5
Elevhæftets opbygning samt didaktiske overvejelser	6
Filmene i undervisningsmaterialet	9
Smagekassen:	
Indhold og brug af opskrifterne	11
Opgaver i elevhæftet	12
Plakat	12
Flyer til forældrene	12
Opskriftshæftet til hjemmet	12
Forslag til ultra kort undervisningsforløb	13

Lærermidlet **’Madpakke-make-over’** er målrettet den obligatoriske undervisning i madkundskab fra 4.-6. klassetrin. Materialet kan desuden bruges i valgfaget madkundskab på 7. klassetrin samt til natur & teknologi, samfunds- og seksualundervisning, idræt, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning.

Lærermidlet er udarbejdet og redigeret af Bente Svane Nielsen, Camilla Pi Kirkegaard, Andreas Vappula Nilsson og Birthe G. S. Kyhn fra GoCook.

Tak til: Kirsten Duedal Vesterlund, Maria Roslev, Signe Krogshede Barslund, Laura Helene Keiding Gregersen, Afoodie, Thomas Hergaard. Også tak til: Experimentarium, Det Grønne Museum og Fødevarestyrelsen for brug af Måltidsmærket; elever og lærer Jette Kirkegaard på Hadbjerg Skole. Elever, lærere og kokke på Skæring skole. Elever og lærere på Byskolan, Holviga Barneskola og Hveragedi skole. En særlig tak til GoCook-ambassadørerne Gorm Wisweh og Mikkel Wejdemann.

Formål

Det overordnede formål med lærermidlet er, at eleverne er aktive deltagere i et undervisningsforløb med fokus på den mad, de spiser, når de er på skolen. Det kan være elevernes madpakker, mellemmåltider eller maden i skolens madordning.

Eleverne skal tilegne sig viden om, hvilken betydning madpakker, mellemmåltider og skolemåltider har for sundhed og trivsel. De skal også tilegne sig færdigheder i at lave deres egne madpakker og sundere mellemmåltider. Undervisningen skal forberede eleverne på at tage del i og et medansvar for frokost og mellemmåltider på skolen og i deres fritid. Det gælder både måltidets ernæringsmæssige sammensætning, men også rammerne omkring måltidet. Vi inviterer dem til at undre sig over, hvorfor vi spiser som vi gør, og i hvilke rammer. Vi ønsker også at styrke deres mulighed for selv at kunne handle på øget sundhed og trivsel. Så vores fokus er i højere grad på ernæringsfaglige indsigter frem for viden om overordnede kostmodeller.

Ud over temaet omkring ernæring vil eleverne også arbejde undersøgende, praktisk, æstetisk og teoretisk med emnerne: madpakker i Norden og madpakkens historie. Lærermidlet slutter af med et innovativt læringsforløb ‘Foodlab’, hvor eleverne selv

kan udvikle deres bud på sundere madpakker eller mellemmåltider og formidle deres færdigheder, viden, erfaringer og oplevelser til andre på skolen eller den nære omverden.

Vi håber også, at lærermidlet vil inspirere dig som lærer til at engagere din omverden på skolen i at skabe gode betingelser for måltider på skolen. Vi håber også, at du vil engagere forældrene i skolemåltidet ved bl.a. at sørge for, at eleverne får opskriftshæftet ‘100 % din madpakke’ og forældreflyeren med hjem.

Der er rig mulighed for at lade it være en vigtig del af læringsforløbet med integration af film og digitale værktøjer.

Forenkledede fælles mål

Lærermidlet er målrettet den obligatoriske undervisning i faget madkundskab. Materialet kan også bruges i valgfaget madkundskab. Det er også velegnet til tværfaglige forløb: **natur & teknologi, sundheds- og seksualundervisning, dansk, idræt og understøttende undervisning.** Temaet ‘Foodlab’ kan også bruges i faget **innovation og entrepreneurskab**, da eleverne arbejder med ‘design thinking modellen’.

Forløbet er også velegnet til **it og medier**. Dels kan eleverne søge efter yderligere autentisk viden om skolefrokosten i andre kulturer end Norden. De kan også søge efter eksempler på, hvordan usunde snacks og søde drikke bliver markedsført.

Eleverne kan desuden producere digitalt indhold ved fx at deltage i GoCook Smagekasse-konkurrencen og/eller lægge fotos af deres fremstillede måltider på Instagram med #GoCookDK og @gocookdk. Så giver vi feedback til deres billeder. Eleverne møder også forskellige muligheder for at lære via undervisningsfilmene i elevhæftet og via inddragelse af GoCook-app’en i undervisningen.

I **matematik** kan eleverne trække på matematiske fagligheder ved at beregne deres daglige energibehov og analysere Mikkel’s blodsukkerstigning efter to forskellige typer måltider. De kan også halvere portionerne fra ‘100 % din madpakke’ opskriftshæftet, så opskrifterne er egnet til undervisningen i madkundskab.

I **dansk** kan eleverne opnå viden om fagteksters struktur ved at læse den særlige genre ‘opskrifter’. I opgave 15 inviterer vi dem også til en analyse af reklamer.

Her under finder du en oversigt over, hvilke kompetenceområder og mål i nogle af ovennævnte fag, som dette læremiddel lever op til.

Madkundskab (4.-7. klassetrin) – kort version

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: Målet er, at eleverne... (med GoCooks overordnede formuleringer)
Mad og sundhed	Sundhedsbevidsthed	- opnår en bevidsthed om nogle af de faktorer, som har indvirkning på deres madvalg, sundhed og trivsel. - opnår viden om og beregning af energibehov, herunder energitæthed.
	Ernæring og energibehov	- mha. digitale platforme kan bruge kostanbefalinger til madlavning og måltidssammensætning.
Fødevarebevidsthed	Råvarekendskab	- opnår kendskab til nye råvarer, deres smag og anvendelse. - Opnår viden om, at vi tidligere havde meget lidt madspild.
	Madvaredeklarerationer og fødevaremærkninger	- kan forstå, bruge og vurdere madvaredeklarerationer ift. næringsstoffer og energibehov. - opnår kendskab til enkelte mærkningsordninger inden for fødevareområdet fx Måltidsmærket. - Får en indsigt i, at markedsføring påvirker vores indtag af fx mellemmåltider og læskedrikke.
Madlavning	Madlavningens mål og struktur	- opnår viden i at lave mad efter en opskrift. - opnår viden og praktiske færdigheder i at lave mad.
	Grundmetoder og madteknik	- opnår kompetencer i at udvikle ny retter/madvarer. - opnår kompetencer i at bruge en bred vifte af grundmetoder og madteknikker.

Fortsættes på næste side

Måltid og madkultur	Måltidets komposition	- opnår viden om opbygning af hverdagens måltider – her særligt den mad, de spiser i skoletiden.
	Måltidskultur	- opnår viden om mad- og måltidskulturer i Danmark og Norden med særligt fokus på skolemad. - Opnår viden om madpakkens udvikling gennem tiden og hvordan den teknologiske udvikling har påvirket det, vi spiser.

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab – efter 6. klasse

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Målet er, at eleven
Sundhed og trivsel	Sundheds-fremme	- kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen (ift. måltider). - har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel.
	Livsstil	- eleven kan analysere normer og idealer for sundhed (fx kostmodeller). - eleven har viden om normer og idealer for sundhed

Natur & teknologi – efter 6. klasse

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Målet er, at eleven
Undersøgelse	Mennesket – fase 2	- kan sammensætte et sundt måltid - opnår viden om kost
Modellering	Mennesket – fase 2	- opnår viden om fordøjelsessystemet

Idræt – efter 5. klasse

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Målet er, at eleven
Krop, træning og trivsel	Sundhed og trivsel – fase 2	- opnår viden om det brede, positive sundsbegreb

Lærermidlets indhold:

Antal pr. klasse	Materiale	Hvor finder jeg det?
24	Elevhæfter à 32 sider	Leveret til skolen i uge 39
1	Lærervejledning	Leveret til skolen i uge 39
24	Opskriftshæfter til hjemmet	Leveret til skolen i uge 39
24	Flyers til forældrene	Leveret til skolen i uge 39
1	Gavekort i A4-størrelse	Leveret til skolen i uge 39
1	Brev til læreren	Leveret til skolen i uge 39
1	Plakat til klasselokalet	Leveret til skolen i uge 39
16	Elevark med opgaver	http://skolekontakten.dk/gocook-smagekassen
1	Lærerark med supplerende viden	http://skolekontakten.dk/gocook-smagekassen
23	Film, der hører til elevhæftet	http://gocook.dk/gocook-tv eller GoCookDK YouTube-kanal under 'GoCook Smagekassen'.
1	GoCook Smagekassekonkurrence (løber fra mandag den 23. okt. til fredag den 1. dec.)	http://smagekasse.gocook.dk
1	GoCook Smagekasse med råvarer til 24 elever	Hent smagekassen i den valgte uge (43,44,45) i en Coop-butik. Husk gavekortet og bekræftelsesmailen.
1	GoCook.dk med alle opskrifter, film og leksikon	http://gocook.dk
1	GoCook-kokkeskoleapp med alle opskrifter, metodefilm og leksikon. Til IOS-smartphones og iPad og Android-telefoner.	http://gocook.dk/app
2	Vejledning i brug af GoCook-app'en (video og vejledning)	http://skolekontakten.dk/gocook-smagekassen
1	Videobaseret redskab til at gennemføre et innovationsforløb med udvikling af en ny snack eller madpakkeidé.	http://coopfoodlab.dk/



Elevhæftets opbygning samt didaktiske overvejelser

Elevhæftet er opdelt i tre overordnede afsnit:

‘Skolefrokost i Norden’, ‘Madpakke-laboratoriet’ og ‘Gorm i madpakkens fodspor’. Det er bygget op som en historie, der tager eleverne med på en rejse. Forløbet starter med ‘Madpakkerov’ på side 3, hvor Gorm og Mikkel etablerer problemstillingen: Der bliver dagligt smurt en masse madpakker i Danmark - mange gode og nogle måske lidt kedelige – men bliver de spist i en 6. klasse? Indledningen er central for opbygningen af elevernes identifikation og engagement. Vi ønsker med indledningen at gå tæt på elevernes hverdag. Her lader vi det ske i et trykt og socialt rum, hvor man kan starte med at tale om ‘de andre’ frem for sig selv og den nære omverden. Derfor er det vigtigt, at eleverne får mulighed for at se film 1, hvor Gorm og Mikkel er på madpakkerov.

Derefter tager Mikkel på rejse i ‘Skolefrokost i Norden’. De mødes og eksperimenterer med ernæring og kroppen i ‘Madpakke-laboratoriet’ og ‘Gorm går i madpakkens fodspor’ for at undersøge madpakkens historie. Til sidst kan eleverne arbejde med at udvikle deres egne bud på sunde snacks og måltider i skolen i ‘Foodlab’. Foodlab er tænkt som et selvstændigt innovationsforløb, som man evt. kan gennemføre med kantinen på skolen, skoleboden eller den lokale butik. Det kræver dog ekstra planlægning.

Første gang eleverne støder på et fagligt begreb i hæftet, er det overstreget med **fed**.

Henvisninger til fotos, illustrationer og opgaver er med *kursiv*.

Enkelte svære og lange ord har fået en bindestreg for at fremme læsningen fx *fordøjelsessystem*.

Skolefrokost i Norden (s. 5-11):

Vi vil med dette tema give eleverne en indsigt i, at måltider på skolen kan se meget forskellige ud. Selv i de nordiske lande, som vi ofte sammenligner os med. Politiske beslutninger og diskurser har haft betydning for, hvad der er sket med kost og måltider i skolen. I elevopgaverne lægger vi op til, at eleverne sammenligner skolemaden på tværs af landene og inddrager egne erfaringer og også gerne andre lande udenfor Norden i deres vurdering af madordningerne.

Vi håber, at rejsen til de nordiske lande vil skabe refleksion hos eleverne om, at skolemad er forskellig fra land til land og i høj grad bestemt af ydre rammer. Desuden betyder vores mad- og måltidskultur meget for, hvad vi oplever som god skolemad. Hvor mange danske børn vil fx synes, at risengrød med lever- og blodpølse er fantastisk skolemad?

I Finland, Island, Norge og Sverige er der love for skolemåltidet, men ikke i Danmark. I Danmark har det altid været almindeligt, at børn havde madpakker med i skole. Skolebørn i Danmark har aldrig fået tilbudt gratis, landsdækkende skolemåltider.

I Sverige og Finland har man derimod en årelang tradition for gratis skolemad til alle børn. I Sverige har man i 40 år tilbudt skolefrokost i form af en eller flere varme retter. I Sverige er man nu desuden begyndt at videreudvikle ordningen fra at være kantiner hen mod restauranter, hvor måltiderne er mere attraktive. Langt fra alle skoler er dog kommet så langt som Byskolan, som vi følger i elevhæftet.

I Norge har man en madpakke-tradition, der meget ligner den danske. Skolemåltidet er hovedsageligt forældrenes ansvar. Nogle skoler har desuden et

tilbud om frugt, grønt og yoghurt op til 7. klasse, og nogle har elevdrevne kantiner. Vi har besøgt en skole, hvor eleverne har madpakker med. Hvert år har man en konkurrence om, hvilken skole der er bedst til at arrangere velsmagende og sunde madpakker. I Island har man en valgfri ordning for skolemad. Det betyder, at forældrene skal betale for maden. En meget stor andel af børnene er med i madordningen på Island. I afsnittet om Danmark går vi mere i dybden med forskellige typer af madordninger. I afsnittet ‘Vi har spisepause’, sætter vi fokus på, at rammerne har stor betydning for skolemaden. Uanset om det er madpakker eller madordning, kan skolemåltiderne have en stor betydning for fællesskabet.

Her i lærervejledningen kan du desuden se interviews med skolelærerne fra Sverige, Norge og Island om, hvordan henholdsvis den svenske, norske og islandske frokostordning fungerer. Del filmene med det faglige personale på din skole.



Madpakke-laboratoriet (s. 12-24):

I Madpakke-laboratoriet arbejder eleverne med kostens betydning for deres sundhed, da gode kostvaner bliver grundlagt i barndommen. Vi tager eleverne med på en nysgerrig rejse ind i kroppen, så de får en fornemmelse af, hvor vigtigt fordøjelsessystemet er for os. Vi introducerer dem også til kostens byggesten: fedt, kulhydrat og protein. Danske børn har et højt indtag af sukkerrige læskedrikke og mellemmåltider. Vi lægger derfor hovedvægten på at give dem en forståelse af, at en høj energitæthed med et højt fedt og/eller sukkerindhold mætter dårligere per kilojoule end en kost med et højt indhold af fiberrige kulhydrater og protein. Vi mennesker spiser en bestemt mængde mad frem for en bestemt mængde energi. Undervejs i elevhæftet gentager og opsummerer vi de faglige pointer, så eleverne får dem repeteret, men det giver også mulighed for at vælge bestemte afsnit ud.

Vores formål er ikke at gøre det til børnenes eget ansvar, hvad de spiser. Vi ønsker at give dem en indsigt i, at vores hjerner ikke er skabt til et samfund med en overflod af usunde fødevarer. De møder dem ikke blot i butikken, men også via markedsføring i TV og via digitale kanaler. De skal derfor også arbejde med løsninger. Her vil vi inspirere børnene til at spise mere frugt og særligt grønt til mellemmåltiderne. Vi har derfor valgt at lægge grøntsager i smagekassen, som eleverne ikke nødvendigvis kender i forvejen. Kinaradisen kan være en udfordring, da den er bitter og stærk på samme tid. Her kan du evt. fremhæve, at vi indtil for nylig heller ikke værdsatte chilien i Danmark. Vi har fravalgt at arbejde med emner som fuldkorn, portionsstørrelser og fastfood, da pladsen ikke tillader det i elevhæftet. Desuden har vi nedtonet gennemgangen af kostmodeller til alene at være Måltidsmærket.

Gorm i madpakkens fodspor (s. 25-30)

I de historiske køkkener afprøver en klasse fire historiske madpakker, som er skrevet ind i et nutidigt forløb. Man kan med fordel opdele eleverne i 4 grupper, som har ansvaret for at formidle viden om perioden for andre grupper. Eleverne vil derefter kunne udvælge eksempler på opskrifter fra de historiske madpakker, som de kan gennemføre i skolekøkkenet. Dog kræver produktion af leverpostej en kødhakker og rugbrødsbagning er en langvarig proces. Opskrifterne ligger tilgængeligt på gocook.dk.

Eleverne afslutter forløbet med at tænke i fremtidens madpakke. I den forbindelse skal de lave opskriften på pitabrød med falafel. Hvis falafler er ukendt for børnene, kan man evt. se film 24 som optakt til smagekassen.

Lav dit eget foodlab (31)

Hvis tiden, ressourcerne og elevernes lyst og kompetencer er til stede, er der til sidst i læremidlet mulighed for, at eleverne kan prøve kræfter med innovation. De kan nemlig gå i Foodlab, og igennem processen Design Thinking, lære at udvikle en helt ny snack eller madpakkeidé.

Når I arbejder med Design Thinking, som middel til en innovationsproces, skal I igennem de 5 faser: indsigt, definition, ideudvikling, prototype og test. På hjemmesiden <http://coopfoodlab.dk/> finder du videobaserede redskaber, inkl. en række elevark og skabeloner til at gennemføre sådan et forløb. På hjemmesiden lægger vi desuden op til, at man samarbejder med en butik, men det er ikke en nødvendig del af forløbet. Hele forløbet kan sagtens finde sted på skolen.

GoCook Smagekasse-konkurrencen (s. 4):

Hvis I vil deltage, skal eleverne lave retten 'Pita-brød med falafler' (s. 29-30). Eleverne skal også tage billeder af den færdige ret og besvare nogle spørgsmål. Sidstnævnte kan de enten gøre på skrift, med billeder eller film. Alle bidrag skal lægges op på følgende hjemmeside: <http://smagekasse.gocook.dk>. Samme sted kan du se kriterierne for at være med samt sidste års vindere af konkurrencen, hvis I har brug for lidt inspiration. Brug konkurrencen til at lade eleverne udvikle deres egen digitale produktion som en del af it og medier.



VIGTIGT
Denne film er særlig vigtig at se for eleverne, hvis de skal have det fulde udbytte af læringsforløbet. Se de øvrige centrale film markeret med fed skrift på næste side.



Film 1:
Se, hvad Mikkel og Gorm fandt i skoletaskerne.

Filmene i undervisningsmaterialet

I elevhæftet henviser vi til 23 små film, som understøtter indholdet. Du kan scanne QR-koderne i elevhæftet for at finde dem eller finde dem alle her: <http://gocook.dk/gocook-tv> under fanen 'Madpakker'.

Du kan også finde dem på GoCooks Youtube-kanal i playlisten 'GoCook Smagekassen'. Film markeret med fed er særligt vigtige i forhold til udbyttet.

Her får du et samlet overblik:

Tema	Film	Side i elevhæftet	Filmtitler	Varighed
Indledning	Film 1	s. 3	Se, hvad Mikkel og Gorm fandt i skoletaskerne.	< 5 min
	Film 2	s. 3	Har du styr på, hvem Gorm og Mikkel er?	< 5 min
	Film 3	s. 4	Se, hvordan det gik sidste års vindere.	< 5 min
Skolfrokost i Norden	Film 4	s. 5	Se hele Mikkels madpakke-eventyr i Norge, Sverige, Island og Danmark.	10 - 15 min
	Film 5	s. 6	Tag med, når Mikkel opdager, at skolemaden i Sverige vinder priser.	< 5 min
	Film 6	s. 7	Tag med Mikkel ned på havnen i Norge for at se, hvad fiskerne har fanget.	< 5 min
	Film 7	s. 8	Tag med Mikkel til Island, hvor de bruger de varme kilder i jorden til at lave mad med.	< 5 min
	Film 8	s. 9	Hør Mikkel forklare om udgangsforbudet på Skæring Skole.	< 5 min
	Film 9	s. 10	Se eksempler på, hvilken slags måltider vi spiser på skolerne i Danmark.	< 5 min
Madpakke-laboratoriet	Film 10	s. 13	Tunge, mavesæk og tarm. Gorm og Mikkel undersøger kroppens fordøjelsessystem.	5 - 10 min
	Film 11	s. 15	Chips eller rugbrødsmadder: Hvem får først spist op?	< 5 min
	Film 12	s. 16	Gorm og Mikkel i hamsterhjulet. Hvem skal løbe længst?	< 5 min
	Film 13	s. 18	Hulemænd på jagt efter søde sager.	< 5 min
	Film 14	s. 20	Se, hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkels blod.	< 5 min
Smagekassen	Film 15	s. 22	Kan Gorm og Mikkel lokke sunde snacks i udskolingen? Optakt til Grøntsagsstave med dip	< 5 min
	Film 16	s. 23	Sådan skærer du et glaskål.	< 5 min
	Film 17	s. 23	Sådan skærer du en kinaradise	< 5 min
	Film 18	s. 23	Sådan skærer du en gulerod i stove.	< 5 min
Gorm følger i madpakkens spor	Film 19	s. 25	Se Gorm fortælle, hvad vi skal opleve på tidsrejsen i Madens Hus	< 5 min
	Film 20	s. 26	Se, Gorm besøge køkkenet, hvor man lavede mad ved ildstedet.	5 - 10 min
	Film 21	s. 26	Se Gorm besøge køkkenet, hvor man lavede mad i et brændekomfur.	5 - 10 min
	Film 22	s. 27	Se Gorm besøge køkkenet, hvor man lavede mad ved gaskomfuret.	5 - 10 min
	Film 23	s. 27	Se Gorm besøge køkkenet, hvor man lavede mad ved det elektriske komfur.	5 - 10 min
Smagekassen	Film 24	EKSTRA	Find madmodet! Gorm tager tidsrejsen fra fedtemad til pitabrød med falafel. Hvad smager bedst? Optakt til Pitabrød med falafler	< 5 min
Foodlab	Film 25	EKSTRA	Food Lab: Hvordan arbejder man med innovation?	< 5 min

Film til dig som lærer. Du finder dem både her med QR-koder og på <http://skolekontakten.dk/gocook-smagekassen>

Lærer-film	QR-koder	Titel
1		Sådan bruger du GoCook-app'en – introduktionsfilm.
2		Hvordan spiser man frokost i Sverige? Køkkenlederen forklarer, hvordan de arbejder med måltidet.
3		Hvordan spiser man frokost i Norge? Klasselæreren forklarer.
4		Hvordan spiser man frokost på Island? Afdelingslederen forklarer.
5		Hvordan spiser man frokost på Skæring Skole? Køkkenlederen. Forklarer

Smagekassen: Indhold og brug af opskrifterne

I smagekassen finder du råvarer til 6 grupper med 4 elever i hver. I alt 24 elever. Når eleverne bager: ‘Pitabrød med falafler’ (elevhæftet, s. 29-30) vil der således være 6 pitabrød og 12 falafler til 4 elever. Der er desuden råvarer til ‘Grøntsagsstave med dip’ (elevhæftet, s. 24) til 24 elever. Mængderne er tilpasset madkundskab, dvs. at eleverne kan få smagsprøver, men ikke nødvendigvis spise sig mætte.



Du kan se, hvilke råvarer der i smagekassen samt hvilke råvarer, som du derudover skal have hjemme, på <http://skolekontakten.dk/gocook-smagekassen>.

Det er forskelligt, hvor længe råvarerne i smagekassen kan holde sig. **Vi anbefaler derfor, at I laver opskriften på ‘Pitabrød med falafler’ i første undervisningsgang og opskriften på ‘Grøntsagsstave med dip’ i anden undervisningsgang.** Vær opmærksom på, at opskrifterne således ikke følger rækkefølgen i elevhæftet.

Tips til opskriften ‘Pitabrød med falafler’: Pitabrødene: Vi har udarbejdet en opskrift på pitabrød med meget kort hævetid af hensyn til den begrænsede tid i madkundskab. Det er derfor vigtigt, at eleverne er særligt grundige med at ælte dejen rigtig

meget, så der kommer mest muligt luft ind i dejen. Dejen skal hæve i 25 minutter + 5 minutter til at efterhæve. Men hvis der går længere tid, er det blot en fordel. Når I stiller dejen til pitabrød til hævning første gang, er det vigtigt, at I også tænder ovnen. Den skal nemlig være glohed med en temperatur på ca. 250 grader varmluft, for at I får det bedste resultat. Sørg for, at eleverne ruller pitabrødene ud som beskrevet. Hvis de bliver for tykke bliver de til boller. Hvis de bliver rullet for tynde, kommer der ikke en lomme. I kan risikere, at nogle pitabrød ikke hæver så meget i ovnen. Så må I selv skære en lomme i dem. I opskriftshæftet ‘100% din madpakke’ har vi en opskrift med længere hævetid, som tillader en højere andel af fuldkorn i opskriften.

Falaflerne: I skal bruge persille i falaflerne, men det er kun meningen, at I bruger stilkene. Resten kan I bruge i fx dressingen. Til falaflerne skal I bruge en stavblender og en lille skål, da mængderne er små. Falafeldejen skal være så tyk, at det er muligt at forme små falafel-frikadeller med to skeer. Hvis I ikke har arbejdet med blender tidligere, kan det være en fordel at introducere eleverne til disse apparater i undervisningsgangen, før I skal lave opskriften.

Grøntsagsstænger med dip: Glaskål og kinaradise er ingredienser i grøntsagsstængerne. Man kan dog med fordel reservere de to råvarer til eksperimenterende øvelser i opgave 18 eller bruge rester af råvarer til udviklingen af elevernes egne madpakke-wraps i opgave 19.

Dressing: Opskriften på thousand island-dressing er en grundopskrift. Hvis eleverne har lyst til at udvikle deres egen dressing, kan de eksperimentere med forskellige krydderier.



Opgaver i elevhæftet

I elevhæftet finder du en lang række elevopgaver – nogle med tilhørende elevark. Opgaverne giver eleverne mulighed for at tilegne sig færdigheder og viden gennem praktisk, undersøgende, analytisk og teoretisk arbejde. Der er progression hen mod de sidste opgaver, hvor vi inviterer eleverne til at gå i Foodlab. Der kan de ved hjælp af redskabet ‘Design Thinking’ lære at udvikle og teste deres egne opskrifter på snacks eller frokostretter.

Du kan vælge de opgaver, du synes passer bedst til din undervisning, elevernes forudsætninger, baggrund og engagement. Du finder en oversigt over alle opgaverne, inkl. mål, arbejde og baggrund blandt lærerarkene på <http://skolekontakten.dk/gocook-smagekassen>

Plakat

På plakaten er der inspiration til madpakken eller mellemmåltidet. Hæng plakaten op i madkundskabs-lokalet, i elevernes klasseværelse eller på gangen, så inspirationen kommer hjem.

Flyer til forældrene

Formålet er at fortælle forældrene, at deres barn i de kommende uger deltager i GoCook Smagekasse-forløbet. I den forbindelse er det vigtigt, at forældrene bliver opmærksomme på, at de kan bakke deres børn op ved at spørge til, hvad de har lavet og lært og give dem mulighed for at prøve opskrifterne derhjemme. Flyeren indeholder også nogle tips til lidt sundere madpakker og snacks til deres barns skoledag samt en konkurrence, hvor forældrene kan vinde en snack-kasse.

Opskriftshæftet til hjemmet

Tanken med opskriftshæftet er, at eleverne får det med hjem efter endt undervisning og fortsætter med at lave mad derhjemme. Det er vores erfaringer, at omkring halvdelen af de elever, der får det med hjem, også bruger det.

Opskrifterne i hæftet er lavet til hjemmebrug. Det vil sige, at de er til 4 personer (modsat opskrifterne i elevhæftet, som er til 4 elever). Der er altså forskel på mængderne, og i nogle tilfælde også ift. den tid, opskriften tager. Fx hævetider.

Læreren gør:	Eleven gør:
1. undervisningsgang (teoretisk): <i>Inden undervisningen starter er det en god ide at undersøge, om jeres madordning (hvis I har en sådan?) er Måltidsmærket. Læs baggrunden om skolemåltid her i lærervejledningen.</i> Tal med eleverne om, hvad de spiser til frokost i skolen over en almindelig uge i opgave 1. Hvad er deres viden om emnet? Se filmene om skolefrokost i Norden og læs, hvordan elever i Sverige, Norge, Island og Danmark spiser på deres skole. Print elevark 1 og 2. Sæt dig ind i opskriften på pitabrød med falafel.	Forberedelse: Eleverne forbereder sig ved at læse s. 3,5 og ser filmene 1- 8 som forberedelse. I timen: Se film 1, 2 og 4 i klassen, så alle elever er introduceret til emnet. Gennemfør opgave 1. Eleverne får hver tildelt et land, som de skal præsentere for hinanden i grupper. De sammenligner deres resultater i elevark 2 og vurderer deres egne måltider på skolen. Eleverne gennemgår opskriften på pitabrød med falafel. De ser evt. filmen med Micki Cheng i opskrifthæftet '100 % din madpakke', hvor han viser, hvordan man ruller pitabrød ud.
2. undervisningsgang – lav opskriften 'Pita med falafler' og deltag i konkurrencen: <i>Du har modtaget smagekassen og åbner den med eleverne (har du haft varerne på køl inden da, så læg dem tilbage i kassen). At åbne kassen sammen giver en god start på timen og skaber nysgerrighed og engagement. Tjek op på indkøb af ekstra varer, fx gær og krydderier.</i> Hvis falafler er meget fremmede for eleverne, kan det være en fordel at gøre dem opmærksom på, hvorfor mindre kød er en fordel i fremtidens madpakke. Lad dem se film 24 (ekstra), da eleverne her værdsætter pitabrød og falafel. Opskriften er også tilgængelig i GoCook-app'en, hvor eleverne kan følge opskriften trin-for-trin med metodefilm undervejs.	Forberedelse: Eleverne har læst opskriften hjemmefra og afsnittet om fremtidens madpakke på side 28. <i>Hvis eleverne vil være med i konkurrencen, så skal de medbringe og have adgang til deres mobiltelefoner.</i> I timen: Eleverne ser film 24 – fra fedtemad til falafel (ingen QR-kode). Eleverne laver opskriften på side 29-30. Til konkurrencen skal de svare på spørgsmålene og tage billede af den færdige ret. De kan supplere med flere billeder eller film af processen. Det hele uploades her: http://smagekasse.gocook.dk
3. undervisningsgang – lav opskriften 'Grøntsagsstænger med dip': <i>Inden undervisningen: Du sørger for, at alle varer til opskriften er hjemme. Tjek i smagekassen, og se hvad der i øvrigt skal bruges.</i> Tal med eleverne om, hvad mellemmåltider er, og hvad de spiser imellem måltiderne. Fortæl om, hvad energi er, og hvor vi får den fra. Udfordrer eleverne på, at kinaradise er en uvant smagsoplevelse. Det var chili også for få år siden.	Forberedelse: Eleverne ser film 15 om Gorms snack-hack. De ser også metodefilmene film 16 til 18. I timen: Læs om: - Hvor får du energien fra? s. 14. - Hvorfor kan vi ikke bare gå sukker-amok s. 19 - Lav et snack-hack s. 22 - Om glaskål og kinaradise s. 23 Eleverne afprøver snack-hacket 'Grøntsagsstave med dip'. Se side 24.
4. undervisningsgang: <i>Læs baggrunden om Madpakke-laboratoriet her i lærervejledningen.</i> Gennemgå fordøjelsessystemet med eleverne, og se filmen 'Grisens fordøjelsessystem'. Gennemgå evt. begrebet 'energi' igen og derefter begrebet 'energitæthed'. Print elevark 14 til opgave 19. Suppler med råvarer, så eleverne kan udvikle deres egen wrap med rester fra smagekassen	Forberedelse: Eleverne ser film 10 om fordøjelsen. I timen: Gennemgå følgende: - Madpakke-laboratoriet, s. 12. - Dine seje tarme, s. 13 - Mætter mad med meget energi mere? s. 15. Opgave 19, brug elevark 14: Eleverne udvikler deres egen wrap med rester fra smagekassen. Diskuter, hvilke indsigter de har fået ud af forløbet, og hvordan det afspejler sig i deres arbejde med wrap'en.