

					grøntsager og brød.						
		Praksis lektioner: 1-2			Frugtsalat	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
4./5./6./7.	Nej	Køkkenteknikker									
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Eleven har lært om køkkenteknikker.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Sundhedsbevidsthed	Eleven har viden om sund mad og madlavning.	1
			Hvad smager maden egentlig af? s.19 De 5 grundsmage s.19				Eleven kan fortælle om de fem grundsmage.				
			Den stærke smag s.21 Smag din mad til s.20 Sanserne s.22-23	Chili, skære og vurdere styrke							
			GoCook - Til verdens ende				Har eleven lært om krydderiers anvendelse.				
		Praksis lektioner: 1-2	Bag om krydderierne s.6 Hvad bruger man krydderierne til? s.6 Gå i træningslejr med smagen s.8	Krydderier, svitse Løg, svitse	Ufo'er med krydret fyld Wok med grøntsager	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
4./5./6./7.	Nej	Tilberedningsteknikker									
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Tal med eleverne om forskellige tilberedningsteknikker, og hvilke de kender til, og hvilke de har prøvet før. Tag gerne udgangspunkt i dette forløbs fødevarer.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Sundhedsbevidsthed	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning.	1
			Hvordan tilberedes kartofler? s.27 Hvordan tilberedes grøntsager? s.35 Hvordan tilberedes frugt og nødder? s.43 Hvordan laver man ost? s.60	Kartofler, koge Grøntsager, svitse Hasselnødder, riste			Eleven kan fortælle om hvordan man kan tilberede forskellige fødevarer.			Eleven har viden om sund mad og madlavning.	
			Hvordan bruger man mælkeprodukter? s.61 Hvordan tilberedes fisk og skaldyr? s.69 Hvordan tilberedes fjerkræ? s.76-77 Hvordan tilberedes æg? s.84-85 Hvordan tilberedes kød? s.91	Laks, dampe							

				Hvordan tilberedes fedtstoffer? s.99						
			Praksis lektion er: 1-2			Pandekager Pastasalat med skinke	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.			