

Måned	Klasse trin	Valg af	Forløb	Antal lektioner	Materialer (bøger el. hæfter)	Film	Opskrifter	Gode råd	Lærings mål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser		
Marts	4./5./6./7.	Ja	Fjerkræ	Hygiejne (Fjerkræ)											
				Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hold køkken og hænderne rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7 Køkken-work-out s. 8 Bordskraldespand s. 8 Fjerkræ og hygiejne s. 75 Hvordan opbevarer du fjerkræ? s. 75	Vaske hænder Vaske op Kokkekniv, hold på den Bordskraldespand Vride karklud og gøre bordet rent		Vis eleverne hvordan de på et skærebræt skal håndtere rådt kød og tilberedt kød.	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til fjerkræ.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning.	1		
				Praksislektioner: 2-4		Victors pølsehorn Sandwich med kylling	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.			
Næringsstoffer (Fjerkræ)															
	4./5./6./7.	Ja		Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Synligt og skjult fedt s. 4-7 Se efter nøglehullet s. 13 Fødevare indeholder energi s. 14 Protein s. 15 Vitaminer s. 16 Mineraler s. 17	Gorm og Carl tester om andebrystet er gennemstegt Kylling, stege hel i ovnen Kylling partere			Eleven har lært om synligt og skjult fedt Eleven kan fortælle om nøglehulsmærket Eleven kan forklare hvilke næringsstoffer man finder i fødevare.	Eleven har lært om synligt og skjult fedt Eleven kan fortælle om nøglehulsmærket Eleven kan forklare hvilke næringsstoffer man finder i fødevare.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	MadvaredeklARATIONER og fødevaremærker Kvalitetsforståelse og madforbrug	Eleven kan aflæse madvaredeklARATIONER og mærkningsordninger.	Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet. Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer.	1 1

		Praksislektioner: 2-4		Stegt andebryst Frikadeller med kylling Citron-kylling	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.	Ja	Grundsmage (Fjerkræ)								
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hvad smager maden egentlig af? s. 19 De 5 grundsmage s. 19 Smag din mad til s. 20 Hvad er fjerkræ? s. 74 Hvordan smager fjerkræ? s. 75 Hvordan tilbereder du fjerkræ? s. 76 Forskellige typer af æg s. 83 GoCook-Til verdens ende Handel med krydderier s. 7 Om karry s. 10 Hele verdens kødbolle s. 30	Kyllingebryst, stege Kyllingelår, træk skindet af Krydderier, svitse Jutti laver kylling i karry med sin egen karryblanding		Kan eleven beskrive og bruge de fem grundsmage i køkkenet. Har eleven lært hvordan man tilbereder fjerkræ. Har eleven lært om sanserne.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekundskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
		Praksislektioner: 2-4		Kyllingespyd med peanutsovs Kyllingelår med sesam Butterchicken Kylling i sød karrysovs	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.	Ja	Klima (Fjerkræ)								
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab			Har eleven fået	Fødevarebevidsthed - Eleven kan	Bæredygtighed	Eleven kan vurdere	2

		Madpyramiden og klimaet (Fjerkræ) s. 74	Kan man snige grøntsager i frikadellen? Sådan laver du veggie-sliders		kendskab til madpyramiden	træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	miljømæssige konsekvenser af madhåndtering.		
		GoCook Klima-Livretter							
		Hvorfor elsker vi kød? s. 7-8 CO2 - For meget af det gode s. 19-20 Hvorfor er kød skidt for klimaet? s. 21 Madens klima-aftryk s. 21 Dyr bruger megen plads s. 22 Skove bliver erstattet af marker med foder s. 22 Hvorfor er oksekød værre end kyllingekød s. 23 Kan vi undvære kød? s. 24 Undgå madspild s. 34			Kan eleven begrebet klima-aftryk og kan bruge det i sammenhænge med fødevarer		Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.		
		Praksislektioner: 2-4		Chili sin carne Grøntsagslasagne Veggie-sliders	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				
		Hygiejne (Fisk & Skaldyr)							
	Ja	Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab		Tal med eleverne om hvordan man skal håndtere fisk og skaldyr, og vis dem hvordan man vurderer om det er friskt.	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til fisk og skaldyr.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning.	
		Hold køkken og hænderne rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7 Køkken-work-out s. 8	Vaske hænder Vaske op Kokkekniv, hold på den						
		Bordskraldespand s. 8	Bordskraldespand Vride karklud og gøre bordet rent						
		Fisk og hygiejne s.68		Fiskefrikadeller				Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og	
							Hygiejne	1	

		Praksislektioner: 1-2				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				konservingsprincipper.	
Ja	Næringsstoffer (Fisk & Skaldyr)										
	Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hvor får du din energi fra? s.14 Fødevarer indeholder energi s.14 Protein s.15 Fedt s.16 Vitaminer s.16 Mineraler s.17				Tal med eleverne om forskellige typer fisk og skaldyr, og hvilke næringsstoffer de indeholder.	Eleven kan fortælle om næringsstoffer i fisk og skaldyr.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov.	1
	Praksislektioner: 1-2				Torskerognssalat Tunsalat og ristet rugbrød						
Ja	Grundsmage (Fisk & Skaldyr)										
	Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hvordan smager fisk og skaldyr? s.3-9 Fødevaregrupperne i Madpyramiden s.14 Hvad er fisk og skaldyr? s.66 Hvordan opbevare du fisk og skaldyr? s.67 Er fisken frisk? s.67 Filetering af fisk s.68 Hvordan tilbereder du fisk og skaldyr? s.69 Hvordan spiser du fisk og skaldyr? s.69			Fisk, vurder om den er frisk Fladfisk, stege	Test med eleverne om fisken er frisk eller råden.	Eleven kan vurdere om fisken er frisk eller råden. Eleven kan fortælle om forskellen på fisk og skaldyr.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed. Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte ideer i madlavningen	Hygiejne	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer.	2
									Madlavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og	1

				Chilensk ceviche Argentinsk rejesandwich					begreber i en opskrift.	
		Klima (Fisk & Skaldyr)								
Praksislektioner: 1-2										
Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Sæt eleverne i gang med at lave opgave 1 og 2 på side 66 i GoCook-100 % din ret.	Eleven har lært om MSC- og ASC-mærket. Eleven kan fortælle om fisk & skaldyrs klima-aftryk.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov.	1
	Madpyramiden og klima s.66 Hvad er fisk & skaldyr? (Bæredygtige fisk og skaldyr) s.66 GoCook-Klima-Cool i køkkenet CO2-For meget af det gode s.19-20 Madens klima-aftryk s.21 Undgå madspild s.34-35	Fisk, vurder om den er frisk Laks, dampe		Tal med eleverne om bæredygtighed og opdrætning i forhold til fisk og skaldyr.		Sundhedsbevidsthed			Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø. Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.	
Praksislektioner: 2-4				Fransk muslingegryde Fish n' chips	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					