

Måned	Klassetrin	Valgfag	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
August	4./5./6./7.	Nej	Velkommen i køkkenet	Inden køkkenet									
				Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Håndklæder, karklude og viskestykker s.5 Hold køkken og hænder rene s.6 Opvask og oprydning s.7 Opskrifter, forkortelser og måleenheder s.9-10 GoCook-Økologi eller hvad? Køkkentræningslejr s.27	Vaske hænder Vaske op Måleenheder - spiseske, teske og knivspids Vride karklud og gøre bordet rent Skridsikkert skærebræt Kokkekniv, hold på den			Gennemgå hygiejnereglerne samt reglerne for færden i køkkenet med eleverne.	Eleven kan de basale hygiejneregler. Eleven har lært at vaske op og rydde op i madkundskabs-lokalet. Eleven kan efter forløbet arbejde ud fra en opskrift, og kender til mængder, forkortelser og måleenheder.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.
				Praksis lektioner: 2-4			Koldskål Kanelnegle Jordbærmilkshake Sommer-smoothie	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
August	4./5./6./7.	Nej	Velkommen i køkkenet	Hygiejne									
				Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Vask hænder s.6 Hold køkken og hænder rene s.6 Opvask og oprydning s.7 Køkken-work-out s.8 Bordskraldespand s.8 Fisk og hygiejne s.68 Fjerkræ og hygiejne s.75 Æg og hygiejne s.83 Kød og hygiejne s.91	Vaske hænder Vaske op Vride karklud og gøre bordet rent Skridsikkert skærebræt Bordskraldespand Kokkekniv, hold på den			Gennemgå hygiejnereglerne med eleverne. Vis eleverne hvordan de håndterer forskellige fødevarer, og hvad de skal være opmærksomme på i forhold til hygiejne. Vis dem eventuelt hvilke skærebræt, de	Eleven har lært om personlig hygiejne i køkkenet. Eleven kan sætte en køkkenstation op i køkkenet.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer.

					må bruge, når de arbejder med kød, 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	Køkkentechnikker									
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Eleven har lært om køkkentechnikker.	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 Den stærke smag s.21 Smag din mad til s.20 Sanserne s.22-23	Chili, skære og vurdere styrke			Eleven kan fortælle om de fem grundsmage.				
			GoCook - Til verdens ende				Har eleven lært om krydderiers anvendelse.				
			Bag om krydderierne s.6 Hvad bruger man krydderierne til? s.6 Gå i træningslejr med smagen s.8	Krydderier, svitse Løg, svitse							
		Praksis lektioner: 1-2			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				Eleven har lært om forskellige tilberedningsmetoder, og hvilke de kender til, og hvilke de har prøvet før. Tag gerne udgangspunkt i	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 har viden om sund mad og madlavning.	

September	4./5./6./7.	Nej	Madpyramiden	<p>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 Hvordan tilberedes fedtstoffer? s.99</p>	Laks, dampe		dette forløbs fødevarer.	Eleven kan fortælle om hvordan man kan tilberede forskellige fødevarer.					
				Praksis lektioner: 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.						
				Madpyramiden									
				<p>Teorilektioner: 1-2</p> <p>GoCook-Spis sundt med madpyramiden</p> <p>Madpyramidens tre lag s.2 Madpyramidens grupper s.3</p> <p>Madpyramiden har to spor s.5 Spor 1 s.5 Spor 2 s.8</p> <p>GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab</p> <p>Hvordan spiser du efter madpyramiden? s.13 Fødevarergrupper i madpyramiden s.14</p>	Madpyramide-spillet LIVE		<p>Forløbet er teoretisk, og derfor er der ikke linket til opskrifter. Tjek GoCook opskifterne ud på følgende link: GoCook book</p> <p>Sæt eleverne til at spille Madpyramidespillet</p> <p>Madpyramidespillet</p>	<p>Eleven har lært at bruge madpyramiden.</p> <p>Eleven kan fortælle om de tre lag i madpyramiden.</p>	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov	<p>Eleven kan anvende kostanbefaling er til madlavning og måltidssammensætning.</p> <p>Eleven har viden om kostanbefaling er og deres grundlag.</p>	2	
			Praksis lektioner:										
				Madpakken									
				<p>Teorilektioner: 2-4</p> <p>GoCook-Madpakke makeover</p> <p>Madordninger og måltidsmærket s.10 Madpakke - laboratoriet s.12-13 Hvor får du din energi fra? s.14-17</p>	<p>Se hele Mikkels madpakkeeventyr i Norge, Sverige, Ssland og Danmark</p> <p>Chips eller rugbrødsmadder, hvem får først spist op?</p>			Eleven kan lave en sund og næringsrig madpakke.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i	Sundhedsbevidsthed	<p>Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning.</p> <p>Eleven har viden om sund</p>	1	

							forhold til sundhed.		mad og madlavning.		
			Candyland - fuckr med din hjerne s.18-21	Gorm og Mikkel i hamsterhjulet. Hvem skal løbe længst?							
			GoCook-Madpakker!	Se hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkels blod							
			Den sunde madpakke s.4-5 Madpakker og madpyramiden s.6	Se hvad Gorm og Mikkel fandt i skoletaskerne							
		Praksis lektioner: 2-4			Wrap med tyrkiskeoksedeller Æggesalat i bagel Troels rugboller med chokolade Myslibar Kikærtesalat	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
		Næringsstoffer									
4./5./6 .7.	Nej	Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Se efter nøglehullet s. 13 Fødevarergrupperne i madpyramiden s.14 Fødevarer der indeholder energi s.14 Kulhydrater (Stivelse, kostfibre og sukker) s.15 Protein s.15 Fedt (mættede og umættede) s.16 Vitaminer (fedtopløselige og vandopløselige) s.16 Mineraler s.17 Næredokumentation s.17 GoCook-Madpakke makeover Hvor får du din energi fra? s.14-17				Eleven kan skelne mellem de forskellige fødevarergrupper i madpyramiden. Eleven kan fortælle om begrebet energi i forhold til forskellige fødevarer.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed.	Råvarekendskab	Eleven kan tage hensyn til råvares fysiske-kemiske egenskaber. Eleven har viden om råvaregrupperes fysiske-kemiske egenskaber.	2
		Praksis lektioner:					Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				

Ok Job	4./5./6 /7.	Ja	Økologi									
			Teorilektioner: 2-4	GoCook-Økologi eller hvad? En tur på bondegård s.5 Hvad er økologi? s.6-7 Kender du Ø-mærket? s.7 Køber I økologiske varer? s.8-9 Økologiens historietime s.10 Hvorfor er økologiske varer dyrere? s.20-21 Er økologi sundere for naturen? s.26	Jan fortæller om økologisk landbrug Gorm fortæller om økologi			Eleven kan fortælle om økologi. Eleven har lært om Ø-mærket.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Madvaredeklarationer og fødevaremærkninger	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevaremærkninger. Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationer og mærkningsordningers formål og struktur.	1
			Praksis lektioner:			Bagt squash med gulerod Grøntsags kartoffelret	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
			Smagekassen									
			Teorilektioner:	GoCook-Smagekassen Bæredygtighed s. Råvarekendskab og æblets fysik og kemi s. Sundhed s. Madkultur s. Madlavningsteknikker s. Madlavningsteknikker s. Åben skole s.								
			Praksis lektioner:				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
Ok Job		Nej	Grøntsager									

4./5./6 /7.		Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Mickis grøntsagssamosaer		Tal med eleverne om begrebet sæson.	Eleven har lært om begrebet sæson.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekundskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
			Grøntsager s.31 Hvad er grøntsager? s.32 Hvad betyder det når grøntsager er i sæson? s.33 Hvordan opbevarer du grøntsager? s.34 Hvordan smager grøntsager? s.34 Hvordan tilbereder du grøntsager? s.35 Hvordan spiser du grøntsager? s.35			Eleverne kan alene eller i grupper finde hjemmesider, der viser hvornår forskellige fødevarer er i sæson. De skal have fokus på grøntsager.	Eleven kan fortælle om hvilke grøntsager, der er i sæson i løbet af året.			Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	
4./5./6 /7.	Ja	Praksis lektioner: 2-4			Wok med grøntsager Grøntsags-spaghetti Grøntsagslasagne	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	1
		Rodfrugter									
4./5./6 /7.	Ja	Teorilektioner: 2-4	GoCook-Danske rødder og grove knolde	Jordkokkechips		Tal med eleverne om, hvad rodfrugter er. Spørg eleverne i hvilke retter, de bruger rodfrugter.	Eleven har lært om rodfrugters anvendelse.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekundskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
			Rodfrugter er grøntsager s.2 Sådan kan du opbevare rodfrugter s.2 Da rødderne kom til Danmark s.3 Kartoflen - knolden der ikke er en rod s.3 GoCook-Økologi eller hvad? Guleroddens hemmeligheder s.10-11 Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19	Micki laver rødbedechips Gorm laver røddernes suppe Jan fortæller om gulerødder						Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	
		Praksis lektioner: 2-4			Rødbedechips Røddernes suppe Rødbedesalat med jordkokker Ovnbagte grøntsager	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles		Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1

4./5./6 .7.	Ja		"Wokket" kål og æble i mild karrycreme s.7								
		Praksis lektioner: 2-4			Grønkålschips Spidskålssalat med bacon Salat med blomkålscouscous	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1
		Teorilektioner: 4-6	GoCook Æblehack Danmark er et æbleland, s. 5 Hvordan smager de danske æbler?, s. 6-7 Pektin i æbler, s. 9 Hvorfor bliver æbler brune?, s. 10 Hvordan opbevarer og bruger du æbler?, s. 11 Årets gang i æbleplantagen, s. 15-23 Konventionel vs. Øko, s. 24	Æblechallenge Æbler på seks forskellige måder Hvordan dyrker man æbler? Sådan laver man en plantage med æbler Hvad er forskellen på konventionelle og økologiske æbler?		Supplér evt. køb af æbler med sorter fra dine elevers haver. Materialet er godt egnet til tværfagligt arbejde m. fx biologi og natur & teknologi. Materialet kan være fagligt tungt og m. meget tekst. Supplér derfor m. film.	Eleven har lært om og smagt på mange forskellige æblesorter. Eleven kan fortælle, hvordan man dyrker æbler, herunder bæredygtigheden. Eleven har lært om nogle af de fysisk-kemiske egenskaber i æbler.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtigheden.	Råvarekendskab	Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber.	1 2
									Bæredygtighed og miljø	Eleven kan analysere fødevarergrupperes vej fra jord til bord og til jord igen. Eleven har viden om fødevarergrupperes bæredygtighed.	1 1
		Praksis lektioner: 4-6	Æbletricks i kokkeskolen s. 12	Sådan skræller du æbler Sådan skærer du æbler i skiver Sådan skærer du æbler i kvarte Sådan skærer ud æbler i både Sådan skærer du æbler i tern Sådan bruger du en æbleskræller	Frittata med bacon og æble Æbleboller Pizza med bacon og æble Burger med pulled chicken Arme riddere med æble	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.	Eleven har lært at lave retter, hvor æblet indgår som ingrediens. Eleven har lært køkkentenikker og metoder, der	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og	1 1

									omhandler æbler. Eleven har lært at bruge nogle af æblets fysiske-kemiske egenskaber i madlavningen.		teknikker i madlavning.		
										Madlavningens fysik og kemi	Eleven kan skabe retter under hensynstagen til sammenhæng mellem madlavningsgrundmetoder og fysiske-kemiske egenskaber.	2	
											Eleven har viden om sammenhæng mellem madlavningsgrundmetoder og fysiske-kemiske egenskaber.	2	
										Smag og tilsmagning	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma.	1	
											Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma.	1	
November	4./5./6./7.	Nej	Sensorik i køkkenet	Grundsmage og sanser									
				Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Mikkel finder grundsmage på markedet	Dette forløb kan bruges til en enkelt undervisningsgang, hvor eleverne skal læse undervisningsmateriale, og hvor de skal se tilhørende videoer.	Eleven har lært om de fem grundsmage.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1	
				Grundsmage og sanser s.18 Hvad smager maden egentlig af? s.19 De 5 grundsmage s.19 Smag din mad til s.20 Den stærke smag s.21 Men hvad med de andre sanser s.22-23	Mikkel smager på den stærke manzano chili						Eleven kan forklare hvordan maden smager		Eleven har viden om råvaregrupper smag og anvendelse.
				Forløbet kan også kobles på									

					de andre forløb i denne måned.					
					Alternativt kan eleverne sammensætte deres eget måltid ud fra de fem grundsmage og med fokus på sanserne. Opdel eleverne i grupper og giv hver gruppe en sans og de fem grundsmage.					
		Praksis lektioner: 1-2			Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
		Krydderier								
4./5./6 .7.	Ja	Teorilektioner: 2-4	GoCook-Til verdens ende		Forløbet består af meget læsestof, derfor er der links, som passer til teksterne.	Eleven har lært om krydderier fra forskellige lande.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
		Bag om krydderierne s.6	Mikkel finder grundsmage på markedet		Giv eleverne mulighed for at smage på forskellige krydderier, og lav eventuelt en sensorisk øvelse med dem. Sæt 3-5 krydderier op, få dem til at dufte og smage på dem. Få eleverne til at sætte ord på duft og smag.	Eleven kan forklare hvordan de forskellige krydderier smager og dufter.			Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	
		Hvorfor smager noget stærkt? s.9	Krydderier, svitse							
		Film 5: Mikkel smager på chili og friske nelliker s.9	Mikkel smager på chili og friske nelliker							
		Skema 2: Krydderier der brænder i munden s.9	Mikkel smager på den stærke Manzano-chili							
		Om karrypasta s.10	Mikkel finder citrongræs og ingefær til karrypasta							
		Om peber s.11	Mikkel på jagt efter peber							
		Om ingefær s.13	Ingefær, skrælle							
		Thailandsk green curry s.16								
		Om kanel s.17	Mikkel er på jagt efter nelliker og kanel							
		Om nelliker s.18								
		Om chili s.20	Chili, skære og vurdere styrke							
		Om koriander s.21								
		Praksis lektioner: 2-4			Sød chilisovs			Smag og tilsmagning	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma.	1
					Bagte kikærter	Opskrifter der er linket til svarer til normale			Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma.	

December	4./5./6 .7.	Nej	Græskar		Chili con carne Boller i karry med ærter og ris	portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.							
				Teorilektioner: 4-6	GoCook i Græskar Geniale græskar s.4-5 Græskar-Challenge s.7 Hvor kommer græskarret fra? s.8 Giga Græskar-Geni s.8 Græskarsorter s.9 Hokkaido-Græskarret s.10 Sådan opbevarer du græskar s.11 Hvad er der i græskarret? s.11 Hvad kan du lave med græskar? s.12 Køkken-tricks i kokkeskolen s.13	Halloweenfilmen Græskarchallenge Sissel og Laurits dyrker græskar Græskar, skrabe frø ud af Bagt græskar med kødsovs Gorm og Micki laver gebiskager til halloween		Dette forløb handler om græskar og halloween. Forløbet indeholder opskrifter med græskar og halloweenopskrifter.	Eleven har lært om græskar, og hvordan de bliver dyrket. Eleven kan fortælle om forskellige græskarsorter.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Kvalitetsforståelse og madforbrug	Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet.	1
				Praksis lektioner: 4-6			Risotto med græskar Spicy græskarsuppe Græskarboller Græskartærte Halloweenkage Hjernemuffins Kakaoslim Zombie-fingre Øjen-trøfler	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningerne.	Smag og tilsmagning	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma.	1
				Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Brød s.51 Kage s.52	Bagværk, slå brød og boller op Bagværk, vurder om det er gennembagt Dej, langtidshævet Dej, ælte Gærdej		Dette forløb indeholder primært små film, det er derfor en god idé at sætte dem på i klassen.	Eleven kan vurdere om et brød er gennembagt. Eleven kan fortælle om	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om	2

				Mørdej		Derved får eleverne en fælles forståelse for emnet.	forskellen på en gærdej og en mørdej.	madlavninge n.		kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.		
				Pisket dej, æggesnaps Pisket dej, sigte mel Kage, vurder om den er bagt								
			Praksis lektioner: 4-6			Rugsurdej Rugbrød med sudej Bananchokolademuffins		Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Madlavningens fysik og kemi	Eleven kan lave mad under hensyntagen til fysisk-kemiske processer. Eleven har viden om madlavnings grundlæggende fysik og kemi.	1
						Æbleboller Marmorkage Nemt rugbrød Luftige boller						
			Meltyper									
4./5./6 .7.	Nej		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hvad er korn? s.49 Gryn s.49 Mel s.50 Brød s.51 Kage s.52 Sådan opbevarer du fødevarer med korn s-53 Hvordan spiser du korn? s.53 GoCook-Økologi eller hvad? Kornets vej fra jord til bord s.15-16	Jan fortæller om korn-dyrkning Marie-Louise fortæller om korn og perler Bagværk slå brød og boller op			Eleverne kan fortælle om meltyper. Eleverne har lært hvad mel kan bruges til.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavninge n.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.	2
			Praksis lektioner: 2-4			Sigtebrød Grovflutes Fødselsdagsboller		Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				
			Æg									
4./5./6 .7.	Ja			GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Æg, dele i hvide og blomme			Tjek holdbarheden og	Eleverne kan fortælle om	Madlavning - Eleven kan	Madlavning	1

			<p>Æg s.81 Hvad er æg? s.82 Æg og hygiejne s.83 Forskellige typer af æg s.83</p> <p>Teorilektioner: 2-4</p> <p>Hvordan opbevarer du æg? s.83 Hvad smager ægget af? s.84 Hvad bruger du ægget til? s.84-85</p>	<p>Æg, slå det ud af skallen Æg, slå ud på tre måder Æg, vurder om det er friskt</p> <p>Æg, koge Æg, spejlæg Gorm laver kartoffelæggekage</p>		<p>tal med eleverne om bedst før, og hvordan man skal forstå det.</p> <p>Eleverne har lært om hygiejne og opbevaring af æg.</p>	<p>forskellige typer æg.</p>	<p>anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.</p>	<p>Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.</p>		
			<p>Praksis lektioner: 2-4</p>	<p>Bagte æg Spejlæg Æggekage</p>	<p>Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.</p>						
			Julebag								
4./5./6./7.	Nej		<p>Teorilektioner: 2-4</p> <p>GoCook i julen</p> <p>Pebernødder s.2 Vaniljekranse s.5</p> <p>1 grunddej - 3 småkager Æbleskiver s.16 Æblegløgg s.19 Luciaboller s.20</p>	<p>Vaniljekranse, rulle</p> <p>Æbleskiver, bage</p> <p>Luciaboller, rulle</p>		<p>Brug tiden i køkkenet, og giv eleverne mulighed for at udfolde deres kokkeevner indenfor julebag</p>	<p>Eleven kan fortælle om traditionelle julekager. Eleven kan bage forskellige julekager.</p>	<p>Måltid og madkultur - Eleven kan fortolke måltider ud fra formål med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.</p>	<p>Måltidets komposition</p>	<p>Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger. Eleven har viden om måltidsanledninger.</p>	2
			<p>Praksis lektioner: 4-6</p>	<p>1 grunddej-3 småkager Luciaboller Æbleskiver Vaniljekranse Risalamande Risengrød Rensdyrs-kokostoppe Konfektpakker</p>	<p>Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.</p>						

Januar	4./5./6 .7.	Nej	Råvaregrupper	Æbler									
				Teorilektioner: 2-4	GoCook Æblehack Æblet igennem tiden s. 28 Æbleskivens forvandling s. 29 Æbler i krig s. 32 Krigstid og madspild s. 35 Red maden - brug rester (fra smagekassen) s. 35 Madspild og æblemost s. 25	Hvad er æblets historie? Gammeldags æbleskiver - en ny favorit? Red æblerne Hvordan laver man æblemost?		I julemåneden laver vi rigtig meget mad. Det kan derfor være oplagt også at se, hvordan vi mindsker madspild, da vi ikke altid kan spise al den mad.	Eleven har lært om æblets historie og betydning for dansk madkultur - både før og nu.	Måltid og madkultur - Eleven kan fortolke måltider ud fra formål med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	Måltidets komposition	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger.	2
				Praksis lektioner: 2-4			Æbleskiver med æbleskive Æbleskiver med æblemarmelade Æbleskiver med gær Æblete med friske æbler Blomkålssuppe med æbler Gammeldags æblekage	Afsnittet om 'Red maden' er lavet i relation til Smagekassen, men I kan også tage udgangspunkt i, hvad der lige nu ligger i køleskabet. Evt. se, hvad der ligger i køleskabet hjemme hos eleverne og tal om, hvad I kunne bruge al den mad til.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1	
								Opskrifter svarer til normale portioner. En opskrift til 4 pers. kan derfor godt deles i 8 små portioner.				Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	1
Januar	4./5./6 .7.	Ja	Råvaregrupper	Krydderier og krydderurter									
				Teorilektioner: 1-2	GoCook til Verdens Ende Bag om krydderierne s.6 Hvad bruger man krydderier til? s.6	Krydderurter, skylle Krydderurter, hakke			Eleven kan fortælle om krydderier og krydderurter.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige	1

			Om koriander s.21 Hvad spiser vi i Danmark s.29					begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed		råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	
		Praksis lektioner: 2-4			Blomkål med rejer og dild Gulerodstænger med dip	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	Fedtstoffer									
		Teorilektioner: 1-2	GoCook-100 % din ret - bogen til madkundskab Fedt s.16 Fedtstoffer s.96 Hvad er fedtstoffer? s.97 Synligt og skjult fedt s.98 Hvordan opbevarer du fedtstoffer? s.98 Fedtstoffer giver smag og konsistens s.99 Hvordan bruger du fedtstofferne? s.99			For at give eleverne en god forståelse for fedtstoffer, er det en god idé at vise dem forskellige eksempler på dette.	Eleven har lært om fedtstoffer. Eleven kan fortælle om hvad der er synligt og skjult fedt.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan tage hensyn til råvares fysisk-kemiske egenskaber. Eleven har viden om råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber.	2
		Praksis lektioner: 2-4			Baconsandwich Leverpostej med bacon og timian	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	Kulhydrater									
		Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Fødevarer indeholder energi s.14 Kulhydrat s.15 GoCook-Madpakke makeover Candyland - Fuckr med din hjerne s.18	Gorm og Mikkel i hamsterhulet. Hvem skal løbe længst?		Se videoerne i klassen og tal om hvilken påvirkning sukker har.	Eleven kan forklare om kulhydrater. Eleven kan forklare om sukkers påvirkning i kroppen.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes	1

			Hvorfor er vi så vilde med sukker? s.18 Sukker i kroppen s.20	Hulemænd på jagt efter søde sager Se hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkel's blod				bæredygtighed		smag og anvendelse.		
			Praksis lektioner:				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	Mælkeprodukter									
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hvor kommer mælken fra? s. 58 Hvad bruger vi mælken til? s. 59 Hvordan laver man ost? s.60 Hvordan opbevarer du mælkeprodukter? s.60 Hvordan smager mælkeprodukter? s. 61 Hvad bruger du mælkeprodukter til? s. 61	Sovs-opbagt Mornaysovs		Tjek holdbarheden på mejeriprodukterne. Introducer eleverne til begreberne "bedst før" og "sidste anvendelsesdato".	Eleven har lært om mælkeprodukter, og hvordan de produceres.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Kvalitetsforståelse og madforbrug	Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet. Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer.	1
			Praksis lektioner: 1-2			Thousand-island dressing Islandsk skyr isbjerg Mornaysovs Koldskål	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Madlavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1
	4./5./6 .7.	Ja	Hygiejne									
Februar			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hold køkken og hænder rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7 Køkken-work-out s. 8 Bordskraldespand s. 8 Kød og hygiejne s. 91 Hvordan opbevarer du kød og indmad? s. 92	Vride karklud og gøre bordet rent Vaske hænder Vaske op Skridsikkert skærebræt Bordskraldespand		Anvend årstiden frugt og grønt, og køb råvarer efter sæson. Mad der er mærket med "sidste anvendelsesdato" er oftest kød -	Eleven kan efter forløbet hygiejnereglerne i madkundskabslokalet. Eleven kan efter forløbet anvende måleenhederne	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og	1

					både fersk kød og kødpålæg.	e i madkundskab slokalet.			konserveringsprincipper.		
		Praksis lektioner: 2-4			Chili con carne Frikadeller	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	Næringsstoffer									
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Synligt og skjult fedt s. 98 Se efter nøglehullet s. 13 Fødevarer indeholder energi s. 14 Hvor får du din energi fra? s. 14 Protein s. 15 Vitaminer s. 16 Mineraler s. 17				Eleven kan fortælle om næringsstoffer. Eleven har lært om nøglehulsmærket, og ved hvad det står for.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekundskab	Eleven kan tage hensyn til råvares fysiske-kemiske egenskaber. Eleven har viden om råvaregrupperes fysiske-kemiske egenskaber.	2
		Praksis lektioner: 2-4			Krydder-bøffer med nudelsalat Bøf-sandwich Brødmuffins	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									
		Teorilektioner: 1-2	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 Hvordan spiser du kød og indmad? s.92				Eleven kan bruge de fem grundsmage i madlavningen. Eleven kan smage sin Spaghetti med kødsovs til.	Fødevarerbevidsthed - 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
					Spaghetti med kødsovs	Opskrifter der er linket til svarer					

Marts	4./5./6 .7.	Ja	Fjerkræ	Praksis lektioner: 1-2					til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
				Klima										
				Teorilektioner: 1-2	GoCook-Klima-Cool i køkkenet Umami - Smagen af kød s.8 CO2 - for meget af det gode s.19-20 Madens klima-aftryk s.21 Hvorfor er kød skidt for klimaet? s.21 Kan vi undvære kød? s.24 Undgå madspild s.34-35				Dette forløb indeholder lidt læsestof, skab en dialog med eleverne om klimavenlig mad. Hav fokus på hvordan man kan erstatte kød i forskellige retter.	Eleven har lært om klima-aftryk og kan fortælle om det.	Fødevarebevi dsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighe d	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	1
Praksis lektioner: 2-4			Danske skate sliders Lasagne med bønner	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.										
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 råt 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 hygiejneprincip per i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsp rincipper.	1
				Praksis lektioner: 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						

4./5./6 .7.	Ja	Næringsstoffer (Fjerkræ)								
Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Gorm og Carl tester om andebrystet er gennemstegt				Eleven har lært om synligt og skjult fedt	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Madvaredeklarationer og mærkningsordninger.	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og mærkningsordninger.	1
	Synligt og skjult fedt s. 4-7					Kylling, stege hel i ovnen				Eleven kan fortælle om nøglehulsmærket
	Se efter nøglehullet s. 13					Eleven kan forklare hvilke næringsstoffer man finder i fødevarer.			Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer.	
	Fødevare indeholder energi s. 14 Protein s. 15	Kylling partere								
	Vitaminer s. 16 Mineraler s. 17									
Praksis lektioner: 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	Kyllingebryst, stege				Kan eleven beskrive og bruge de fem grundsmage i køkkenet.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
	Hvad smager maden egentlig af? s. 19					Kyllingelår, træk skindet af			Har eleven lært hvordan man tilbereder fjerkræ.	
	De 5 grundsmage s. 19 Smag din mad til s. 20 Hvad er fjerkræ? s. 74					Har eleven lært om sanserne.				
	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	Krydderier, svitse								

			Om karry s. 10	Jutti laver kylling i karry med sin egen karryblanding							
			Hele verdens kødbolle s. 30								
		Praksis lektioner: 2-4			Kyllingespyd med peanutosovs 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 Madpyramiden og klimaet (Fjerkræ) s. 74 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 man snige grøntsager i frikadellen? Sådan laver du veggie-sliders			Har eleven fået kendskab til madpyramiden Kan eleven begrebet klima-aftryk og kan bruge det i sammenhænge med fødevarer Kan eleven arbejde ud fra en opskrift	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Bæredygtighed og miljø	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering. Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.	2
		Praksis lektioner: 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.					
	Ja	Hygiejne (Fisk & Skaldyr)									
		Fisk & Skaldyr	Teorilektioner: 1-2 Hold køkken og hænderne rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7	Vaske hænder Vaske op		Tal med eleverne om hvordan man skal håndtere fisk og skaldyr,	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincip	1

		Køkken-work-out s. 8 Bordskraldespand s. 8 Fisk og hygiejne s.68	Kokkekniv, hold på den Bordskraldespand Vride karklud og gøre bordet rent		og vis dem hvordan man vurderer om det er friskt.	fisk og skaldyr.	madvalg i forhold til sundhed.		per i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.	
	Praksis lektioner: 1-2			Fiskefrikadeller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
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
	Praksis lektioner: 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 Madlavningens mål og struktur	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer. Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagorden	2 1
				Chilensk ceviche						

			Praksis lektion er: 1-2			Argentinsk rejesandwich			og begreber i en opskrift.			
			Klima (Fisk & Skaldyr)									
			Teorile ktioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Fisk, vurder om den er frisk Laks, dampe		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.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energi behov	Eleven har viden om ernæringsfakto rer 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			Tal med eleverne om bærdygtighed og opdrætning i forhold til fisk og skaldyr.	Eleven kan fortælle om fisk & skaldyrs klima-aftryk.
			Praksis lektion er: 2-4			Fransk muslinge gryde 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.		Sundhedsbevidsthed	Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.		
April	4./5./6 ./7.	Nej	Verdensmad									
			Mad fra andre lande	Teorile ktioner: 2-4	GoCook-Til verdens ende	Tag med Mikkel til Indien Tag med Mikkel til Thailand Tag med Mikkel til Tanzania Tag med Mikkel til Mexico		Se de små film med eleverne.	Eleven har lært om mad fra hele verden.	Måltid og madkultur - Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	Måltidskultur	Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer.
Indien s.10-12 Thailand s.13-15 Tanzania s.17-19 Mexico s.20-23 Ungarn s.24-25 Tyrkiet s.26 Danmark - madkultur s.28-31	For at se flere film gå ind på: Verdensmad	Eleven kan fortælle om madkulturer i forskellige lande.			Eleven har viden om mad- og måltidskulturer							
			Praksis lektion er: 4-6			Indisk naanbrød Thailandsk green-curry Mexicanske tacos Ungarsk gullaschsuppe Nicoles tyrkiske- frikadeller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan					

					Danske forårsruller	derfor godt deles i 8 små portioner.					
4./5./6 .7.	Ja	Fastfood									
		Teorilektioner: 4-6	GoCook-100 % din fastfood Hvad er fastfood? s.3 Vild med fastfood? s.4 Fastfood historie s.4 Hvor meget fastfood spiser vi? s.5 Hvordan spiser vi fastfood? s.5 Hvad mon maden gemmer på? s.6-7 Hvor meget fedt, sukker og salt har kroppen brug for? s.8 Lidt burger-historie s.9 Du bruger dine sanser, når du spiser s.10 Er der retter eller fødevarer, du ikke kan lide? s.11 Mad med numre s.12 Opskrifter d.13-15				Eleven har lært om fastfood, og hvad maden kan indeholde. Eleven kan fortælle om fedt, sukker og salt, og hvordan kroppen arbejder med det.	Måltid og madkultur - Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	Måltidskultur	Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer. Eleven har viden om mad- og måltidskulturer.	1
		Praksis lektioner: 4-6		Burgerboller Klassisk burger Hotdogs Cup-noodles deluxe Pizza med oksekød	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1	
4./5./6 .7.	Nej	Nordisk									
		Teorilektioner: 2-4	GoCook-Livretter med kartofler Kartoflens smag og tilberedning s.11 Kartoflen i måltidet s.12 GoCook-Danske rødder og grove knolde Rodfrugter er grøntsager s.2		Brug opskrifterne som inspiration, og giv eleverne mulighed for at skabe deres egen nordiske ret.	Eleven har lært om de tre nordiske fødevarer. Eleven kan lave et måltid, der er inspireret af det nordiske køkken.	Måltid & Madkultur - Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	Måltidets komposition	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger. Eleven har viden om måltidsanledninger.	2	

			Stegte, bagte og kogte rodfrugter s.5-6									
			GoCook-Det store æbleshow									
			Danske æbler i sæson s.2-3									
			Spise æbler og madæbler s.4									
			Praksis lektioner: 2-4			Kogte kartofler med drys Røsti med rodfrugter Æblekage	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
			Bælgfrugter									
	4./5./6 .7.	Ja	Teorilektioner: 2-4	GoCook-Klima-Cool i køkkenet			Tal med eleverne om fødevarers transport med fokus på bælgfrugter.	Eleven kan fortælle om forskellige bælgfrugter.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Bæredygtighed og miljø	Eleven kan analysere fødevarergruppens vej fra jord til bord og til jord igen. Eleven har viden om fødevarergruppens bæredygtighed.	1
				Hvad er bælg-frugter? s.10-11	Hvad er bælgfrugter?							
				Sådan gør du bælg-frugter klar til brug s.12-13	Sådan giver du bælgfrugter smag?			Eleven har lært om bælgfrugters klimamæssige fordele.				
				Bælg-frugter - Den gode kammerat i maden s.14-15	Mikkels rejse efter bælgfrugter?							
				Mikkel på jagt efter bælgfrugter i Europa s.28	Hvilke teknikker kan du bruge til bælgfrugter?							
				Bælg-frugter i andre lande s.29								
				England-bønner til morgenmad s.30								
				Frankrig-linser til frokost s.31								
				Hvorfor er puy-linser så særlige? s.31-32								
				Italien-bønner til aftensmad s.33								
				Undgå madspild s.34-35								
			Praksis lektioner: 2-4			Chokoladecake med sortebønner	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering. Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.	2
						3x hummus						
						Dahl indisk linsesuppe						
			Fra jord til bord									
Maj	4./5./6 .7.	Ja	Teorilektioner: 2-4	GoCook-Økologi eller hvad?					Fødevarerbevidsthed - Eleven kan	Bæredygtighed og miljø	Eleven kan analysere fødevarergruppe	1
				Gulerodens hemmeligheder s.10	Jan fortæller om produktion af gulerødder				Eleven har lært om Fra jord til bord,			

			<p>Den sunde rod s.11</p> <p>Den gamle rod s.12</p> <p>Gulerodens vej fra jord til bord s.12-14</p> <p>Kornets vej fra jord til bord s.15-16</p> <p>Fra jord til bord s.16</p> <p>Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19</p>	<p>Jan fortæller om jordens betydning</p> <p>Hvorfor elsker Gorm gulerødder</p> <p>Jan fortæller om gulerødder</p> <p>Jan fortæller om jordens betydning</p>			og kan fortælle hvad det betyder.	træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	<p>rs vej fra jord til bord og til jord igen.</p> <p>Eleven har viden om fødevaregrupperes bæredygtighed.</p>		
		Praksis lektioner: 2-4			<p>Korn-otto</p> <p>Gulerodsketchup</p> <p>Timianstegte gulerødder?</p>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		Råvarekendskab	<p>Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.</p> <p>Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.</p>	1	
4./5./6./7.	Nej	Klima									
		Teorilektioner: 1-2	<p>GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab</p> <p>Madpyramiden s.13</p> <p>Madpyramiden og klima s.14</p> <p>GoCook-Spis sundt med madpyramiden</p> <p>Madpyramiden og måltiderne s. 10</p> <p>Spor 2: Grøntsager og frugt s.8-9</p>			<p>Eleverne skal læse teksterne, derefter skal de i klassen diskutere, hvordan man kan bruge madpyramiden i hverdagen. Derudover skal de komme med bud på, hvordan man kan gøre retter mere klimavenlige.</p>	<p>Eleven kan fortælle om madpyramidens klimamæssige fordele.</p>	<p>Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed</p> <p>Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.</p>	<p>Bæredygtighed og miljø</p> <p>Sundhedsbevidsthed</p>	<p>Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering.</p> <p>Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.</p> <p>Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø.</p> <p>Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed,</p>	2
		Praksis lektioner: 1-2			<p>Frikadeller med kylling</p> <p>Chili sin carne</p> <p>Sortebønner i panderet</p>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				2	

Juni	4./5./6 .7.	Ja	Sommerafslutning	Frukt & Nødder					Råvarekendskab	trivsel og miljø.	1		
				Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Frukt og nødder s.39 Hvad er frugt og nødder? s.40 Hvad betyder det, når frugt er i sæson? s.41 Hvordan opbevarer du frugt? s.41 Hvordan smager frugt? s.42 Hvordan smager nødder? s.42 Hvordan tilbereder du frugt og nødder? s.43 Hvordan spiser du frugt? s.44 Hvordan spiser du nødder? s.44	Nødder, hakke Knasende chokotoppe Mangosalat				Eleven har lært om frugter i sæson. Eleven har lært om nødder, og hvad man kan bruge dem til.		Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.
				Praksis lektioner: 2-4			Couscoussalat med tørrede frugter og nødder? Hjemmelavet mysli	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
Juni	4./5./6 .7.	Ja	Sommerafslutning	Hvad er et festmåltid?					Sundhedsbevidsthed		1		
				Teorilektioner: 2-4	Sommerafslutning Hvad er et festmåltid? s.1	Den afrikanske familie laver mad og spiser sammen Se messalina bage tortillas til retten quesadillas Mikkel besøger byens kok i Prag Mikkel besøger byens kok på Pampassen i Argentina Mikkel besøger Gorm i København				Denne del af forløbet er for at give eleverne inspiration til, hvordan de kan skabe det perfekte festmåltid. Tal med eleverne om festmåltider, og hvad et festmåltid er for dem.		Eleven har lært om måltider ved særlige anledninger.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.
				Praksis lektioner: 1-2				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4		Måltid & Madkultur - Eleven kan fortolke måltider med	Måltidets komposition	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger.	2

						personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		forståelse for værdier, kultur og levevilkår.		Eleven har viden om måltidsanledninger.	
4./5./6./7.	Ja	Opskrifter og indkøbslister									
Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Måleskeer GoCook TV, Juniorkokke GoCook, Leksikon	Brug materialer og film som guideline eller inspiration.	Eleven kan arbejde ud fra en opskrift.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1			
	Opskrifter, forkortelser og måleenheder s.9-10			Eleven har lært at udarbejde en indkøbsliste.			Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.				
	Sommerafslutning		Husk at print opskrifterne, lav det gerne til et opskrifthæfte.	Eleven kan arbejde selvstændigt med en opskrift, og kan sætte sit eget præg på retten.		Madvaredeklarationer og fødevarermærkninger	Eleven har viden om næringsdeklarationer og tilsætningsstoffer.	2			
	Opskrifter og indkøbslister s. 2-6										
	Opskrifter s. 5-6 Gode råd s. 6-8										
Praksis lektioner: 1-2			Timianstegte gulerødder Asparges med bacon Indisk naanbrød Chili con carne	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Madlavningens mål og struktur	Eleven kan udvikle opskrifter.	2			
			Frikadeller med kartoffelsalat Quesadillas Chili-cheese tops Danske forårsruller Vafler med pulled kylling				Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter.				
						Grundmetoder og madteknik	Eleven har kombineret grundmetoder og teknikker i madlavning.	2			
							Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.				

	4./5./6 .7.	Ja	Festmåltidet - mindre omfangsrigt									
			Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hold køkken og hænder rene s.6 Opvask og oprydning s.7 Køkken-work-out s.8 Bordskraldespand s.8 Sommerafslutning Festmåltidet s. 8 Opskrifter s.8	Vride karklud og gøre bordet rent Vaske hænder Vaske op Skridsikkert skærebræt Bordskraldespand		Skab et festmåltid i klassen. Sæt eleverne i gang med dagens opgaver/opskrifter. Sæt gerne et tidspunkt for, hvornår festmåltidet skal spises. Spis sammen i fælleskab. Et festmåltid kan være overdådigt, men det behøver det bestemt ikke. Derfor er der linket til opskrifter på forskellige slags isdesserter.	Eleven har lært at lave mad til mange mennesker. Eleven har lært at planlægge et større måltid.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Madlavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1
			Praksis lektioner: 2-6			Sorbet med citron Bæris med yoghurt Jordbærsorbet Yoghurtis med solbær Vandmelonis Snobrød med skinke og ost Bagte bål-æbler	Det kan anbefales at samles om et bål, hvis man har faciliteterne til det. Det skaber et andet nærvær, og er en god social aktivitet for eleverne. Derfor er der linket til to gode opskrifter, man kan lave over bål.			Smag og tilsmagning	Eleven kan tilsmage og krydre maden. Eleven har viden om tilsmagning og kryddring.	2