

Tema	Mad og måltider
Fag	Madkundskab
Trin	Mellemtrin
Faglige Fællesmål	Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår (Kompetencemål) Færdigheds- og vidensområder: Måltidskultur
Kompetenceområder	Måltid og madkultur
Præsentation	I aktiviteten Frokost i det grønne oplever eleverne, at måltider kan gennemføres på forskellige måder under forskellige kulturelle og sociale forhold. De lærer om den særlige tradition, der er omkring en picnic og det at spise ude i naturen. Målet er, at eleverne lærer om og bliver opmærksomme på, hvad forskellen er på forskellige måltidsformater. De får erfaringer med at tilberede en picnicur, hvorefter de tager på gå- eller cykeltur ud i naturen. Her nyder deres picnic i fællesskab.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Læreren introducerer eleverne til aktiviteten (se aktivitetsark) ved at læse den indledende tekst højt. De tilhørende spørgsmål drøftes i plenum for at aktivere elevernes for forståelse af måltider i det fri og for at italesætte deres erfaringer med forskellige typer af måltider 2. Læreren præsenterer herefter den forberedende fase til Frokost i det grønne, hvor eleverne i deres madkundskabsgrupper skal forberede en picnicur og tilberede sandwich samt grønt til turen 3. Læreren sætter rammen for færdsel på turen, inden klassen tager afsted 4. Når klassen ankommer til picnicstedet, skal grupperne dække op til frokost og gøre måltids-situationen hyggelig 5. Grupperne spiser sammen, og læreren faciliterer en samtale om forskellen på måltidssituationen i det fri og deres vanlige frokostmåltid i skolen. Eleverne pakker derefter maden sammen og samler affaldet 6. Mens eleverne pakker sammen, lægger læreren poster ud til en leg 7. Efter måltidet skal eleverne deltage i en bevægelsesleg, der går ud på at finde madkundskabfaglige svar på en række spørgsmål, der er fordelt som poster af læreren i området. Legen er inspireret af hentediktaet, hvor eleverne i par løber ud og finder svaret ved de forskellige poster og løber tilbage til deres picnicsted og skriver svaret på deres svarark, inden næste post findes. Svarene tjekkes hos læreren til sidst 8. Klassen gør derefter klar til hjemtur 9. Læreren faciliterer ved hjemkomst en evaluering, hvor elevernes erfaringer deles. Der tages afsæt i evalueringsspørgsmålene på elevarket
Antagelser før aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan har eleverne tidligere beskæftiget sig med forskellige måltider og måltidsformater i madkundskab? • Hvordan kan læreren indtænke nærområdet til afviklingen af aktiviteten Frokost i det grønne? Hvilken lokation skal eleverne til, og hvordan skal de transportere sig derhen? (Cykle/gå) • Hvordan kan læreren italesætte og drøfte det sunde mad- og måltidsfællesskab, som er på spil, når måltidssituationen flytter til andre omgivelser? Hvordan kan man skabe refleksion over det fælles måltids betydning for sundhed?
Evaluering af aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke tegn er der på, at eleverne har udviklet egen forståelse af måltidsformater og måltidskultur? • Hvordan har eleverne samarbejdet i aktiviteten? • Hvordan har bevægelselementet bidraget til elevernes løsning af aktiviteten? • Hvilke tegn er der på, at eleverne har tilegnet sig viden om måltidsfællesskaber og sunde picnicmåltider? • Hvordan kan 'Hent og svar' anvendes i andre madkundskabsforløb?

Solen står højt på himmelen, fuglene kvidrer, og livet er skønt i det fri. Det er tid til at finde den rød- og hvidternede dug frem og tage på tur med den flettede kurv med alverdens lækkerier.

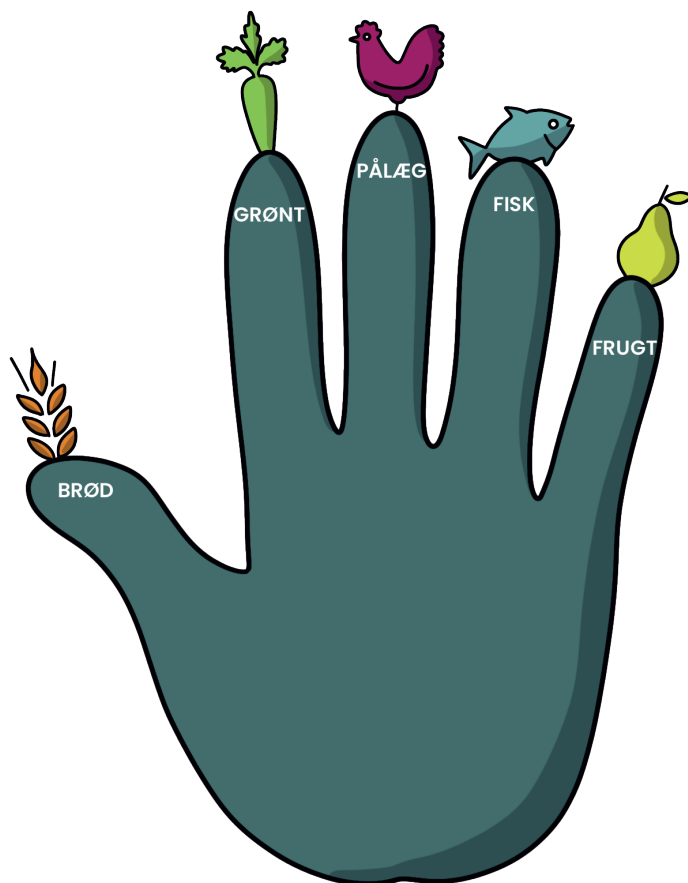
Vi forbinder ofte picnic-ture med sommer og solskin. Men det kan også være skønt at spise ude i den friske luft med smuk natur både vinter, forår og efterår. Det handler om den rette påklædning, men maden smager nu lidt bedre i tørvejr.

Vi indtager måltider på mange forskellige måder. Den hurtige morgenmad ved køkkenbordet, madpakken i skolen sammen med kammeraterne og det fine måltid til mormors 60-års fødselsdag. Nogle måltider er ved bordet, andre er stående og nogle foregår udenfor, mens andre foregår inde.

Vi skal forberede et dejligt måltid ude. Næste undervisningstime skal vi på gå- eller cykeltur til et grønt område for at nyde og opleve naturen sammen og spise vores medbragte frokost.

Drøft i klassen:

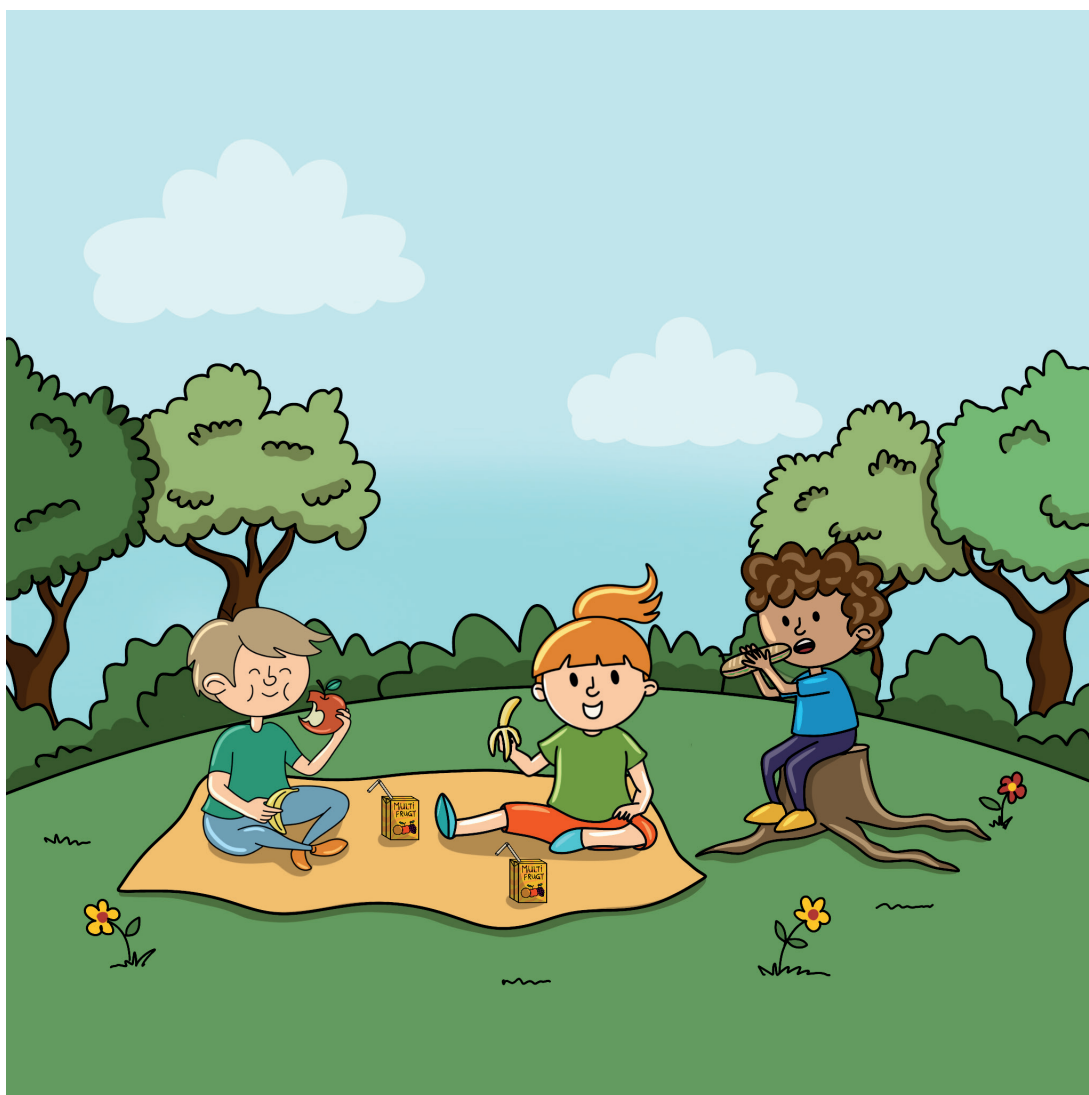
1. Hvilke typer måltider kender du?
2. Har du været på picnic eller på tur i det grønne?
3. Hvad kan man medbringe at spise, når man skal spise ude i naturen?
4. Hvordan spiser man maden ude?
5. Hvad skal man være opmærksom på i forhold til indpakning og opbevaring?



I skal i næste undervisningstime smøre sandwich til en picnic, hvor I selv skal lave fyldet. I kan fx vælge at tilberede tunsalat, humus eller æggesalat. Find opskrifter og lav en indkøbsseddel. Sandwichbrødet kan I have bagt inden turen, eller I kan bruge convenience brød. Desuden skal I have noget grønt og frugt med. Brug fx madpakkehånden som inspiration til at lave en sund og varieret madpakke til turen.

Picnickurv til et frokostmåltid i det grønne:

1. I skal sammen i jeres madkundskabsgruppe fremstille og pakke et frokostmåltid, som I kan tage med ud i det grønne.
2. I skal smøre sandwich, hvor I selv laver fyldet efter jeres opskrift.
3. Pak maden godt ind fx i madpapir eller i bøtter. Hvis I skal på en længere tur, kan det være en god ide at bruge køleelementer, så maden holder sig frisk, og vi undgår dårlige mikroorganismer. Overvej hvordan I pakker maden, så den er nem at spise. Skær fx sandwich ud i små trekantede på forhånd. Husk servietter og evt. en dug og et tæppe til at sidde på. Det er hyggeligt.



Frokost i det grønne

1. Når I ankommer til det valgte picnic-område, skal I anrette jeres frokost. Brug fx borde- og bænkesæt eller jeres medbragte tæppe. Læg dug og servietter frem og gør måltidssituationen hyggelig.
2. Nyd frokostmåltidet sammen i jeres madkundskabsgrupper. Tal om, hvordan det er at spise i det fri, og hvad der gør måltidet anderledes end jeres frokostmåltid i spisepausen.



Tid til leg

Der er nu blevet tid til en lille madkundskabsleg, inden turen igen går hjem.

1. I skal finde sammen to og to
2. I får udleveret et opgaveark, som I skal notere jeres svar på
3. I skal løbe rundt og finde svarene til jeres opgaver ved de poster, læreren har lagt ud i området. Svararket skal blive på jeres picnic-spot
4. I er færdige, når alle opgaver er besvaret
5. Få tjekket jeres resultater hos jeres lærer

Evaluerings:

Som afslutning på turen skal I drøfte følgende:

1. Hvordan var det at spise frokost i det grønne?
2. Hvilke fordele og hvilke ulemper har I fået øje på?
3. Hvad har I lært om fællesskaber og måltider?
4. Hvad er en sund frokost i det grønne for dig?

<p style="text-align: center;">POST 1</p> <p>Hvilken grundsmag mangler?</p> <p><i>Sødt, bitter, salt, umami</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 2</p> <p>Hvilken fødevarer har flest kostfibre?</p> <p><i>Tomat, salat, hvidkål</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 3</p> <p>Hvilken årstid er jordbær i sæson i Danmark?</p> <p><i>Vinter, sommer, forår, efterår</i></p>
<p style="text-align: center;">POST 4</p> <p>Hvad sker der med æg, når det koges?</p> <p><i>Det koagulerer, det springer i luften, det bliver blåt.</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 5</p> <p>Hvad sker der med en kartoffel, når den bliver kogt?</p> <p><i>Den bliver hård, den bliver blød, den bliver sej</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 6</p> <p>Bananer importerer vi fra:</p> <p><i>Grønland, England, Sydamerika</i></p>
<p style="text-align: center;">POST 7</p> <p>Hvor mange officielle kostråd er der?</p> <p><i>12, 3, 7, 5</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 8</p> <p>Hvilken mikroorganisme findes ofte i rå kylling?</p> <p><i>Campylobacter, skimmelsvampe, gærsvampe</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 9</p> <p>Køleskabet skal stå på:</p> <p><i>20 grader, 5 grader, 17 grader</i></p>
<p style="text-align: center;">POST 10</p> <p>Der findes mange C-vitaminer i:</p> <p><i>Fisk, citrusfrugter, æg</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 11</p> <p>Hvad mangler i dette udtryk:</p> <p><i>Suppe, steg og?</i></p>	<p style="text-align: center;">POST 12</p> <p>I hvilket land spiser man meget pasta?</p> <p><i>Egypten, Italien, Island</i></p>

Skriv det rigtige svar ud for postens nummer.

Navne:	
Post	Svar
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	