

<b>Tema</b>	Mad og måltider
<b>Fag</b>	Madkundskab
<b>Trin</b>	Udskoling
<b>Faglige Fællesmål</b>	<p>Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår.</p> <p>Kompetencemål Færdigheds- og vidensområder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Måltidsværdier</li> </ul>
<b>Kompetenceområder</b>	Måltid og madkultur
<b>Præsentation</b>	<p>I aktiviteten på verdenssturne med måltidet oplever eleverne, hvordan måltider bliver tilberedt og indtaget på forskellige måder rundt omkring i verden. Der er fokus på traditioner og skikke i relation til måltids- og madkulturer.</p> <p>Målet er, at eleverne lærer om og får egne konkrete erfaringer med, hvordan kroppen indgår i måden, vi spiser vores måltider på. De skal lære om forskellige kulturers måltidsformater og opnå indsigt i den kulturelle diversitet og mangfoldighed gennem opdagelse af udvalgte landes særlige karakteristika.</p>
<b>Aktiviteten</b>	<p><b>Forberedende aktiviteter</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Læreren introducerer aktiviteten (se aktivitetsark) ud fra den indledende tekst. Med afsæt i de tilhørende spørgsmål faciliterer læreren efterfølgende en samtale om elevernes egne måltider og hvilke erfaringer, de har med forskellige typer af måltider. Eleverne skal have mulighed for dele egne oplevelser med hinanden som afsæt for forståelse af mangfoldigheden i måltidskulturer</li> <li>2. Læreren præsenterer dernæst teksten Vi spiser med hele kroppen med særlig fokus på, hvordan vi bruger kroppen forskelligt i måltidet afhængig af, hvilke sociale og kulturelle sammenhænge måltidet indgår i</li> <li>3. Sammen med eleverne vælger læreren dernæst, hvilke måltider de skal tilberede næste gang. De skal finde opskrifterne, skrive en indkøbsliste til læreren og eventuelt finde artefakter til gennemførelse af måltiderne</li> </ol> <p><b>Gennemførelse af aktiviteten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverne skal tilberede deres valgte måltid og forberede en præsentation heraf i deres madkundskabsgrupper</li> <li>2. Læreren fordeler eleverne i nye matrixgrupper, så mindst en elev fra hver gruppe indgår i en ny gruppe (se aktivitetsark)</li> <li>3. De nye grupper bevæger sig herefter rundt til de forskellige tilberedte måltider. De skal være 10 minutter hvert sted. Læreren holder øje med tiden</li> <li>4. Læreren faciliterer en afsluttende evaluering, hvor klassen samles og elevernes oplevelser og forskellige perspektiver på måltiderne deles. Læreren tager afsæt i evalueringsspørgsmålene på elevarket</li> <li>5. Eleverne vasker op og rydder op, inden de forlader lokalet</li> </ol>
<b>Antagelser før aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan har eleverne tidligere arbejdet med måltider og måltidsformater i madkundskab?</li> <li>• Hvordan kan læreren italesætte og drøfte måltidsformater, kulturer og traditioner med eleverne?</li> <li>• Hvordan skabes inspiration til refleksion over måltidets betydning for sundhed og livskvalitet?</li> <li>• Er der elever fra andre kulturer, hvis viden man kan inddrage i undervisningen?</li> </ul>

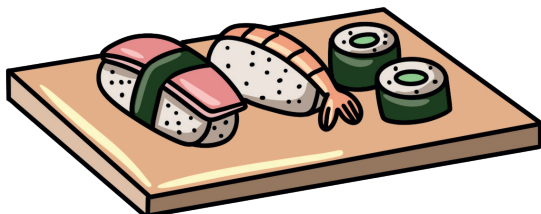
<b>Evaluering af aktiviteten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke tegn er der på, at eleverne har styrket deres forståelse af forskellige måltidskulturer og traditioner?</li><li>• Hvilke tegn er der på, at eleverne har tilegnet sig viden om mad og måltiders betydning for sundhed, fællesskab og livskvalitet?</li><li>• Hvordan har eleverne samarbejdet, kommunikeret og formidlet deres viden i aktiviteten?</li><li>• Hvordan har bevægelselementet bidraget til elevernes løsning af aktiviteten?</li><li>• På hvilken måde kan bevægelsesaktiviteter i matrixgrupper indgå i andre madkundskabsforløb?</li></ul>
----------------------------------	---

I Italien spiser de pasta, i Kina spiser de hunde, i Tyskland spiser de Currywurst, og på Færøerne spiser de tørfisk. Du har helt sikkert hørt om forskellige landes særlige specialiteter. I Danmark er vi kendt for vores smørrebrød og specielt sildemadden kan få besøgende fra andre lande til at kigge mærkeligt på os.

Hvert land eller region har sine egne traditioner med mad. Men det er ikke kun selve maden, der adskiller sig. Det kan fx også være tilberedningsmetoder og tidspunktet for, hvornår vi spiser og ikke mindst, hvordan vi spiser vores måltider. I nogle kulturer sidder man sammen ved et bord med hver sin tallerken og bestik og spiser måltidet. Andre steder sidder man på gulvet og bruger fingrene til at tage maden med i stedet for bestik. Måske kender du endnu flere variationer at spise på?

## Drøft i klassen:

1. Hvilke typer måltider kender du?
2. Hvordan ser et typisk aftensmåltid ud hjemme hos dig?
3. Er der forskel på hverdags- og weekendmåltider? Er der andre situationer, hvor måltidet adskiller sig fra hverdagen?
4. Har du oplevet måltider som adskiller sig fra jeres traditioner? Fx på rejser, i byen eller hos kammerater?



## Vi spiser med hele kroppen

I skal her møde fire forskellige måder at spise måltider på:

1. Det indiske måltid er karakteriseret ved, at man spiser med fingrene og anvender brød som bestik.
2. Det japanske måltid er meget regelbundet og formelt, hvor man traditionelt sidder på gulvet ved et lavt bord og spiser med pinde.
3. Det stående måltid ved pølsevognen er et hurtigt måltid, hvor man kort tid efter bestilling modtager sin hotdog eller lignende. Måltidet spises som regel på farten. Det er karakteriseret ved, at man ofte spiser alene sammen med andre ved pølsevognen. Samme princip ser vi ved gadekøkkener fx i Asien og Sydamerika.
4. Den stående buffet foregår ved, at alt maden står fremme og bliver indtaget sammen med andre. Det kan sammenlignes med det engelske ord 'grazing', som henviser til køer, der græsser på marken.

## Vi planlægger forskellige måltider

I skal afprøve alle fire måder at spise på. Hver gruppe skal stå for tilberedning og opdækning til ét måltid. I skal sammen med jeres lærer vælge fire gode retter, som kan anvendes til at afprøve forskellige måltidssituationer.

I skal finde opskrifter og skrive en indkøbsliste, så jeres lærer kan købe ind.

## Herunder er fire eksempler, I kan tage udgangspunkt i:

1. Japansk Ramen
2. Indisk kylling tikka masala med ris og chapatibrød eller vegansk indisk curry med naan brød Hotdogs
3. Stående Tex-mex buffet. Et bord beklædt med bagepapir eller alufolie, hvor nachos og taco skaller ligger i kanten hele vejen rundt om bordet. Salsa, guacamole og andet tilbehør står i midten af bordet

Alle retter skal tilberedes i passende mængder, så det er muligt for alle at spise smagsprøver. I kan fx tilberede minihotdogs. Det er vigtigt, at den ægte stemning under måltidet opleves.

Alle grupper skal forberede både maden og måltidssituationen ved at dække et passende bord med passende spiserejskaber. Fx spisepinde, bestik, servietter, delefade osv.

Alle fra gruppen skal kunne fortælle om det måltid, de har forberedt til resten af klassen. Det er derfor vigtigt, at I undersøger måltidet og måltidskulturen, så I kan fortælle om det særlige og traditionelle ved netop den måde at spise på. Hvorfor tror I, måltidskulturen ser ud, som den gør?



## Vi tilbereder, viser og spiser forskellige måltider sammen

I jeres madkundskabsgrupper skal I tilberede de måltider, I har planlagt og skrevet indkøbsliste til ved sidste undervisningsgang. I skal også dække bord, der passer til mad- og måltidskulturen.

Når alle måltider er tilberedt, og I har forberedt en kort præsentation af jeres måltid, er det tid til at nyde måltiderne sammen.

Måltiderne skal spises i matrixgrupper. Det vil sige, at der dannes nye grupper inden spisning, så mindst en fra hver måltidsgruppe, kommer i de nye spisegrupper. Se eksemplet nedenfor med et valghold på 16 elever

### Måltidsgrupper

Japan	Indien	Pølsevogn	Tacobuffet
Elev 1	Elev 1	Elev 1	Elev 1
Elev 2	Elev 2	Elev 2	Elev 2
Elev 3	Elev 3	Elev 3	Elev 3
Elev 4	Elev 4	Elev 4	Elev 4

### Spisegrupper

Japan	Indien	Pølsevogn	Tacobuffet
Elev 1	Elev 2	Elev 3	Elev 4
Elev 1	Elev 2	Elev 3	Elev 4
Elev 1	Elev 2	Elev 3	Elev 4
Elev 1	Elev 2	Elev 3	Elev 4

De nye grupper skal rotere mellem måltiderne hvert 10. minut. Jeres lærer giver besked, når I skal rotere til et nyt måltid. Den elev, der har været med til at tilberede det måltid, I spiser, skal fortælle om måltidet, traditionen og kulturen.

## Velbekomme !

**Japansk:**

召し上がれ  
Meshiagare

**Spansk:**

Buen provecho

**Fransk:**

Bon appétit

**Indisk:**

भोजन का लुत्फ उठाएं  
bhojan ka lutph uthaen

**Italien:**

Buon appetito

**Finsk:**

Hyvää ruokahalua

**Svensk:**

SMAKLIG MÅLTID

**Efter I har spist måltiderne, skal I drøfte følgende spørgsmål:**

1. Hvordan var det at spise de forskellige måltider?
2. Hvilke fordele og hvilke ulemper har I fået øje på?
3. Hvad har I lært om de forskellige måltidskulturer?
4. Hvad er et godt måltid for dig?
5. Hvorfor er det relevant at lære om forskellige måltidskulturer?