

Måned	Klasse trin	Valg fag	Forløb	Antal lektioner	Materialer (bøger el. hæfter)	Film	Opskrifter	Gode råd	Lærings mål	Kompetenceo mråder og - mål	Omra der	Færdigheds- og vidensmål	Fas er
September	4./5./6. /7.	Nej	Madpyramiden	Madpyramiden									
				Teorilektioner: 1-2	GoCook-Spis sundt med madpyramiden Madpyramidens tre lag s.2 Madpyramidens grupper s.3 Madpyramiden har to spor s.5 Spor 1 s.5 Spor 2 s.8 GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Hvordan spiser du efter madpyramiden? s.13 Fødevarergrupper i madpyramiden s.14	Madpyramide-spillet LIVE	Forløbet er teoretisk, og derfor er der ikke linket til opskrifter. Tjek GoCook opskifterne ud på følgende link: GoCook book Sæt eleverne til at spille Madpyramid espillet Madpyramid espillet	Eleven har lært at bruge madpyramiden. Eleven kan fortælle om de tre lag i madpyramiden.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov	Eleven kan anvende kostenbefalinger til madlavning og måltidssammensætning.	2	
				Praksislektioner:									
				Madpakken									
				Teorilektioner: 2-4	GoCook-Madpakke makeover Madordninger og måltidsmærket s.10 Madpakke - laboratoriet s.12-13 Hvor får du din energi fra? s.14-17 Candyland - fuckr med din hjerne s.18-21 GoCook-Madpakker! Den sunde madpakke s.4-5 Madpakker og madpyramiden s.6	Se hele Mikkel's madpakkeeventyr i Norge, Sverige, Island og Danmark Chips eller rugbrødsmadder, hvem får først spist op? Gorm og Mikkel i hamsterhjulet. Hvem skal løbe længst? Se hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkel's blod Se hvad Gorm og Mikkel fandt i skoletaskerne		Eleven kan lave en sund og næringsrig madpakke.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Sundhedsbevidsthed	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning.	1	
	Praksislektioner: 2-4		Wrap med tyrkiskeoksedeller Æggesalat i bagel	Opskrifter der er linket til svarer til									

				Troels rugboller med chokolade	normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
				Myslibar						
				Kikærtesalat						
4./5./6./7.	Nej	Næringsstoffer								
Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Se efter nøglehullet s. 13 Fødevaregrupperne 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 fødevaregrupper i madpyramiden. Eleven kan fortælle om begrebet energi i forhold til forskellige fødevarer.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed.	Råvarekundskab	Eleven kan tage hensyn til råvares fysiske-kemiske egenskaber.	2	
								Eleven har viden om råvaregruppernes fysiske-kemiske egenskaber.		
Praksislektioner:					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	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 fødevarermærkninger	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevarermærkninger.	1	
								Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationer og mærkningsordningers formål og struktur.		

