Vejrumbro Fri

Undervisningsplan i madkundskab

5., 6. og 7. klasse – samlæst hold · Skoleåret 2026/27

Om planen

Undervisningsplanen beskriver skolens mål for madkundskab, og hvordan undervisningen fører eleverne frem mod dem. Den bygger på fagets årsplan og beskriver for hvert forløb fokus, arbejdsproces, differentiering og evaluering.

Holdet består af 8 elever fra 5., 6. og 7. klasse. Hele holdet laver den samme ret, og kravene differentieres efter klassetrin og den enkelte elev. Planen er en ramme, ikke en drejebog: Læreren kan tilpasse retter og forløb efter årstid, råvarer og elevernes udvikling, så længe målene, den procesorienterede tilgang og differentieringen fastholdes.

Omfang: 2 lektioner om ugen (dobbeltlektion) · **Lærere:** 1 lærer · **Organisering:** to køkkengrupper á 4 elever på tværs af klassetrin · **Materialer:** opskrifter, sæsonens råvarer, kostrådene, tilbudsaviser og elevernes logbog

Udarbejdet af: _____ **Senest revideret:** _____

Indhold

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål ... 3
2. Skolens mål for madkundskab ... 4
Fagets formål ... 4
Slutmål og delmål ... 4
Progression i processen ... 4
3. Sådan arbejder vi ... 5
En typisk dobbeltlektion ... 5
Køkkengrupper og roller ... 5
Hygiejne, sikkerhed og hensyn ... 5
Logbog ... 6
4. Differentiering ... 7
Samme ret – tre niveauer ... 7
Støtte og udfordring inden for klassetrinnet ... 7
Én lærer i køkkenet ... 7
5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling ... 8
Alsidig personlig udvikling ... 8
6. Evaluering og information til elever og forældre ... 9
Løbende evaluering ... 9
Faste statuspunkter ... 9
Information til forældre ... 9
Evaluering af undervisningen ... 9
7. Årsoversigt ... 10
8. Forløbsbeskrivelser ... 12
Uge 33–34 · Kend dit køkken – køkkenet som arbejdsplads ... 12
Uge 35–37 · Grundteknikker – fra råvare til ret ... 12
Uge 38–40 · Smag, sanser og sæsonens grøntsager ... 13
Uge 43–45 · Sund mad – hvad har kroppen brug for? ... 13
Uge 46–47 · Fra opskrift til færdig ret ... 14
Uge 48–49 · Brød og bagning ... 14
Uge 50–51 · Mad og traditioner ... 15
Uge 1–3 · Mad fra andre kulturer ... 15
Uge 4–5 · Planlæg dit måltid ... 16
Uge 8–10 · Madbudget – god mad for få penge ... 16
Uge 11 · Fra rest til ret – madspild ... 16
Uge 13–15 · Hvor kommer maden fra? – råvarer, økologi og mærker ... 17
Uge 16–17 og 19–20 · Madlavningens kemi – æg, sovse og supper ... 17
Uge 21–22 · Måltidets udtryk – æstetik og madkommunikation ... 18
Uge 23–24 · Mit eget måltid – afsluttende forløb ... 18
Uge 25 · Evaluering og afslutning ... 19
Bilag A. Observationsskema ... 20
Bilag B. Kriterier for »Mit eget måltid« ... 21

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål

Vejrumbro Fri er en fri grundskole med undervisning til og med 7. klassetrin, og undervisningen skal leve op til lov om friskoler og private grundskoler m.v. (friskoleloven). Tabellen viser, hvordan planen dækker kravene.

Krav	Hvordan planen opfylder kravet
§ 1, stk. 2 – stå mål med folkeskolen	I folkeskolen undervises der i madkundskab på et eller flere af 4.–7. klassetrin, og fagets kompetencemål er bindende efter det sidste klassetrin med faget. Skolens slutmål efter 7. klassetrin står mål med kompetencemålene inden for Mad og sundhed, Fødevarebevidsthed, Madlavning samt Måltid og madkultur (afsnit 2).
§ 1, stk. 2 – frihed og folkestyre, demokratisk dannelse, ligestilling	Afsnit 5 beskriver, hvordan faget bidrager, og hvor det sker i forløbene.
§ 1 a, stk. 1 – slutmål	Planen indeholder skolens slutmål for madkundskab efter 7. klassetrin, som er skolens sidste klassetrin (afsnit 2).
§ 1 a, stk. 2 – undervisningsplan og alsidig personlig udvikling	Planen angiver udviklingen hen mod slutmålene, beskriver, hvad 5., 6. og 7. klasse arbejder med i hvert forløb (afsnit 2, 4, 7 og 8), og hvordan faget bidrager til elevernes alsidige personlige udvikling (afsnit 5).
§ 1 a, stk. 3 – delmål	Kravet om delmål gælder dansk, matematik, engelsk, geografi, biologi og fysik/kemi – ikke madkundskab. Skolen har valgt at fastsætte ét sæt delmål efter 6. klassetrin som pejlemærke for læreren. Delmålene er ikke et lovkrav og gøres ikke mere bindende end slutmålene.
§ 1 b – løbende evaluering og information	Hvert forløb har en evalueringsform, og der er faste statuspunkter, som bruges til at tilpasse undervisningen og til skole-hjem-samtaler. Planen evalueres ved skoleårets afslutning (afsnit 6 og bilag A–B).
§ 1 c – offentliggørelse	Slutmål og undervisningsplan offentliggøres på skolens hjemmeside, og beskrivelsen dér skal svare til planen.

Skolens valg: egne mål, der står mål med Fælles Mål

Vejrumbro Fri fastsætter egne mål. For madkundskab er der fastsat slutmål efter 7. klassetrin og delmål efter 6. klassetrin (afsnit 2). Målene bygger på fagets fire kompetenceområder og står mål med det, der almindeligvis kræves i folkeskolen.

Fælles Måls kompetencemål er bindende for folkeskolen, mens færdigheds- og vidensmålene har været vejledende siden 1. januar 2025. Nye fagplaner afløser Fælles Mål fra skoleåret 2027/28, og planen revideres, når de foreligger.

Færre mål – mere fokus på processen

Fagets årsplan indeholder mål for hvert forløb og hvert klassetrin. I undervisningsplanen er de samlet i fire slutmål efter 7. klassetrin og fire delmål efter 6. klassetrin (afsnit 2). Der er ingen mål for de enkelte forløb og ingen særskilte mål for 5. klasse. Hvert forløb har i stedet ét fokus, og det er den faste arbejdsproces i køkkenet (afsnit 3) og forventningerne i processen på tre niveauer (afsnit 4), der fører eleverne frem mod målene.

Friskoler er ikke bundet af folkeskolens timetal. Holdet har en dobbeltlektion om ugen hele skoleåret, så alle elever har madkundskab i hvert af årene fra 5. til 7. klasse.

2. Skolens mål for madkundskab

Fagets formål

Eleverne skal i madkundskab få viden og færdigheder om mad, smag, sundhed og fødevarer, så de kan træffe bevidste og begrundede madvalg. Gennem praktisk arbejde i køkkenet skal de udvikle lyst til at lave mad, mod på at eksperimentere og glæde ved at spise sammen med andre. Eleverne skal kunne forholde sig kritisk til spørgsmål om sundhed, trivsel, bæredygtighed og madkultur – både i deres egen hverdag og i samfundet.

Slutmål og delmål

Slutmålene efter 7. klassetrin er skolens mål for faget. Delmålene efter 6. klassetrin er et pejlemærke for læreren undervejs. Madkundskab er ikke blandt de fag, hvor friskoleloven kræver delmål, så delmålene bruges til at følge elevernes udvikling – ikke som en ekstra række krav. Der er ingen særskilte mål for 5. klasse: Her er det processen, der er i fokus.

Kompetenceområde	Delmål efter 6. klassetrin	Slutmål efter 7. klassetrin
Mad og sundhed	Eleven kan forklare sammenhænge mellem mad, energibehov, sundhed og trivsel, bruge det til at begrunde madvalg og arbejde hygiejnisk på egen hånd.	Eleven kan træffe og begrunde madvalg i forhold til sundhed og trivsel ud fra viden om kostråd, næringsstoffer, energibehov og hygiejne og forholde sig kritisk til sundhedsbudskaber.
Fødevarebevidsthed	Eleven kan vurdere råvarers kvalitet, smag, pris og oprindelse og forklare, hvordan madspild kan begrænses.	Eleven kan træffe og begrunde madvalg ud fra kvalitet, smag, pris og bæredygtighed og forholde sig kritisk til mærkning, reklamer og anden madkommunikation.
Madlavning	Eleven kan planlægge sin arbejdsproces, kombinere teknikker, tilpasse en opskrift og forklare, hvordan teknikken påvirker smag og konsistens.	Eleven kan anvende madlavningsteknikker sikkert og selvstændigt, omsætte egne idéer i madlavningen, forklare enkle fysisk-kemiske processer og lede en arbejdsproces i en køkkengruppe.
Måltid og madkultur	Eleven kan sammenligne madtraditioner og forklare, hvordan måltider præges af kultur og anledning.	Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår og planlægge et måltid til en bestemt anledning og målgruppe.

Progression i processen

Progressionen på holdet beskrives gennem den måde, eleverne arbejder på i køkkenet – ikke gennem flere mål. Alle elever gennemgår den samme proces hver uge (afsnit 3), men de tager mere ansvar for den, jo ældre de bliver:

5. klasse bygger det grundlæggende op: køkkenets regler, hygiejne, grundteknikker og at følge en opskrift. Eleverne arbejder med billedopskrifter, tydelige trin og støtte fra en makker og øver sig i at sætte ord på smag og madvalg.

6. klasse arbejder mere selvstændigt og frem mod delmålene: Eleverne planlægger deres egen del af arbejdet, kombinerer teknikker, tilpasser opskrifter og begrunder deres valg med fagbegreber.

7. klasse arbejder frem mod slutmålene: Eleverne leder køkkengruppens arbejde, eksperimenterer og udvikler egne variationer, forklarer, hvad der sker i madlavningen, og forholder sig kritisk til sundhed, forbrug og madkultur.

3. Sådan arbejder vi

Madkundskab er procesorienteret: Eleverne lærer, hvordan man laver mad og træffer madvalg – ikke kun hvad man laver. Alle lektioner følger den samme madlavningsproces. Det giver genkendelighed, gør det muligt for én lærer at undervise tre klassetrin på én gang, og eleverne bliver mere selvstændige i løbet af året.

Fælles opstart. Holdet samles om forløbets indgangsspørgsmål og dagens ret. Læreren demonstrerer dagens teknik og sætter fagbegreberne op.

Planlæg. Køkkengrupperne læser opskriften, fordeler rollerne og laver en arbejdsplan. Forventningerne til planen afhænger af klassetrinnet.

Lav mad. Grupperne laver den samme ret, men eleverne har forskellige opgaver og forventninger (afsnit 4). Læreren går rundt, stiller spørgsmål og observerer.

Smag, vurdér og justér. Undervejs og til sidst smager eleverne til og bruger smagsordene. Hvad mangler retten – og hvad gør vi ved det?

Spis sammen og evaluer. Holdet spiser sammen ved et dækket bord. Måltidet bruges til en kort fagsamtale med to-tre spørgsmål, der knytter dagens praktiske arbejde til forløbets fokus.

Ryd op. Grupperne gør køkkenet rent efter en fast rengøringsplan.

En typisk dobbeltlektion

Tid	Fase	Hvad sker der?
10 min.	**Fælles opstart**	Indgangsspørgsmål, dagens ret og demonstration af teknik. Fagbegreber på tavlen.
10 min.	**Planlæg**	Grupperne fordeler roller og laver arbejdsplan. Læreren tjekker planerne.
40 min.	**Lav mad · smag til**	Samme ret – forskellige krav. Læreren vejleder og observerer en eller to elever målrettet.
15 min.	**Spis sammen og evaluer**	Måltid og fagsamtale. Eleverne skriver kort i logbogen.
15 min.	**Ryd op**	Fast rengøringsplan. Køkkenlederen tjekker, at alt er på plads.

Køkkengrupper og roller

Holdet er delt i to køkkengrupper á fire elever på tværs af klassetrin. Hver gruppe har faste roller, som roterer, så alle prøver alle roller i løbet af året. I efteråret er køkkenlederen som regel en elev fra 7. klasse; i foråret overtager 6. klasse også rollen. At lede gruppen er en del af 7. klasses faglige mål – ikke en hjælperopgave.

Rolle	Ansvar
Køkkenleder	Fordeler opgaver, holder styr på tidsplanen og sørger for, at gruppen arbejder hygiejnisk.
Kok	Står for retten eller hoveddelen af den.
Kok / assistent	Står for tilbehør, snitning og afmåling.
Hygiejne og opvask	Holder arbejdspladsen ren undervejs og dækker bord.

Hygiejne, sikkerhed og hensyn

Ved skoleårets start registreres elevernes allergier og andre hensyn, fx religiøse, kulturelle eller vegetariske, og alle retter har et alternativ, når der er brug for det. Køkkenreglerne for håndhygiejne, knive og varme gennemgås i første forløb og gentages løbende. Sundhed behandles bredt og uden fokus på krop og vægt.

Logbog

Hver elev har en logbog – digital eller på papir – med et foto og nogle få sætninger fra hvert forløb. Logbogen viser elevens udvikling og bruges i fagsamtalerne, ved statuspunkterne og ved skole-hjem-samtaler.

4. Differentiering

Holdet laver altid den samme ret. Differentieringen ligger i opgaverne og forventningerne i processen – ikke i, at eleverne laver noget forskelligt. Det fastholder fællesskabet om måltidet, og de yngre elever lærer af at se og høre de ældre arbejde. Differentieringen sker på to måder, der virker sammen: efter klassetrin og efter niveau inden for klassetrinnet.

Samme ret – tre niveauer

Tabellen beskriver, hvad læreren kan forvente af eleverne i processen. Niveauerne er ikke mål, men en hjælp til at give hver elev en passende opgave og udfordring.

	5. klasse	6. klasse	7. klasse
Opskrift	Følger en opskrift, gerne med billeder og nummererede trin.	Tilpasser opskriften, fx antal personer eller en ingrediens.	Varierer eller udvikler retten og afprøver egne idéer.
Planlægning	Har ansvaret for én del af retten.	Laver arbejdsplan for sin egen del.	Laver gruppens samlede tidsplan og fordeler opgaver.
Teknik	Bruger grundteknikker efter demonstration.	Kombinerer teknikker og vælger selv.	Styrer tid og temperatur og retter fejl undervejs.
Faglig begrundelse	Beskriver, hvad de gjorde, og hvordan det smagte.	Begrunder valg med fagbegreber.	Forklarer sammenhænge, fx hvad der sker kemisk, eller hvad et valg betyder for sundhed og miljø.
Dokumentation	Foto og én-to sætninger i logbogen.	Foto og kort begrundelse.	Foto, begrundelse og vurdering af resultatet.

Støtte og udfordring inden for klassetrinnet

Elever, der har brug for støtte, får billedopskrifter, færre trin ad gangen, en makker og en ekstra demonstration ved arbejdsbordet. Elever, der har brug for udfordring, får »kokkens twist«: en ekstra opgave, hvor de skal variere retten, lave et lille forsøg eller lave en del af retten uden opskrift. Grupperne er ikke faste niveaugrupper: Læreren tilpasser ud fra seneste observation, og en elev kan have brug for støtte i ét forløb og udfordring i det næste.

Én lærer i køkkenet

Fordi der er én lærer, bygger differentieringen på faste rutiner og tydelige roller. Demonstrationen i den fælles opstart gør, at alle kender dagens teknik, før de går i gang. Køkkenlederen tager sig af gruppens tidsplan, og læreren kan derfor bruge tiden på at vejlede målrettet og observere en eller to elever i hver lektion.

5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling

Madkundskab bidrager til at forberede eleverne til et liv i et samfund med frihed og folkestyre. Måltidet er et fællesskab, hvor alle har en plads ved bordet, og hvor eleverne øver sig i at lytte, give plads og tage ansvar for hinanden. I køkkengruppen træffer eleverne fælles beslutninger og må håndtere uenighed om, hvordan opgaven skal løses.

Holdet stemmer om retter og lande i forløbet om andre madkulturer (uge 1–3) og om årets yndlingsret (uge 25). I forløbene om traditioner og andre madkulturer (uge 50–51 og 1–3) møder eleverne andres vaner og værdier med nysgerrighed og respekt. Forløbene om mærker og madkommunikation (uge 13–15 og 21–22) træner eleverne i at være kritiske forbrugere, der tager stilling på et fagligt grundlag, og debatten i uge 15 giver erfaring med at argumentere og lytte til andre synspunkter.

Ligestilling indgår i den daglige undervisning: Grupperne sammensættes på tværs af køn og klassetrin, alle roller roterer, og madlavning og husholdning er for alle.

Alsidig personlig udvikling

Madkundskab styrker elevernes selvstændighed, ansvarlighed og samarbejdsevne. Eleverne lærer at klare praktiske opgaver i hverdagen, at tage ansvar for en fælles opgave og at lede eller blive ledt af andre. Gennem smagsoplevelser og eksperimenter får de mod på at prøve noget nyt.

6. Evaluering og information til elever og forældre

Løbende evaluering

Evalueringen er en fast del af hver lektion og bruges til at planlægge næste faglige skridt for den enkelte elev. Læreren følger elevernes udvikling gennem observation af det praktiske arbejde, fagsamtalen ved måltidet, elevernes logbog og korte forsøgs- og smagsskemaer. Både det praktiske arbejde og den faglige refleksion indgår i vurderingen.

Faste statuspunkter

Uge	Status
33–34	Køkkenkørekort: hygiejne, sikkerhed og grundteknikker observeres hos alle elever.
1–5	Status efter juleferien. I uge 5 sætter hver elev ét mål for foråret sammen med læreren.
17	Opfølgning på elevens forårsmål.
23–25	Afsluttende praktisk opgave »Mit eget måltid« (bilag B) og afsluttende status.

Resultaterne noteres i observationsskemaet (bilag A).

Information til forældre

Forældrene informeres om elevens udbytte ved skole-hjem-samtaler og løbende ved behov. Observationsskemaet og logbogen giver et fælles grundlag for samtalen.

Evaluering af undervisningen

Efter hvert forløb noterer læreren kort, hvad der virkede, og hvad der skal justeres. Ved skoleårets afslutning evalueres undervisningsplanen sammen med eleverne, og erfaringerne indgår i skolens samlede evaluering af undervisningen og i planen for næste skoleår.

7. Årsoversigt

Oversigten viser årets forløb, de kompetenceområder de især arbejder med, og forløbets fokus. Alle fire kompetenceområder er dækket i løbet af året. Ferier: uge 42, 52–53, 7 og 12. Emneuger: uge 41 og 6. Lejrtur: uge 18.

Uge	Forløb	Kompetenceområde	Fokus
33–34	**Kend dit køkken**	Madlavning · Mad og sundhed	Eleverne lærer køkkenets rutiner, hygiejne og sikkerhed, så holdet kan arbejde trygt resten af året.
35–37	**Grundteknikker – fra råvare til ret**	Madlavning	Eleverne øver de grundteknikker, som alle andre forløb bygger på.
38–40	**Smag, sanser og sæsonens grøntsager**	Madlavning · Fødevarebevidsthed	Eleverne undersøger grundsmagene og sæsonens grøntsager og lærer at smage til.
41	Emneuge		
42	Efterårsferie		
43–45	**Sund mad – hvad har kroppen brug for?**	Mad og sundhed	Eleverne bruger kostrådene og tallerkenmodellen til at sammensætte og begrunde et sundt måltid.
46–47	**Fra opskrift til færdig ret**	Madlavning	Eleverne læser opskrifter, måler og vejer og planlægger arbejdet, så alt bliver færdigt samtidig.
48–49	**Brød og bagning**	Madlavning · Mad og sundhed	Eleverne undersøger, hvad gær, mel, væske og tid betyder for dejen.
50–51	**Mad og traditioner**	Måltid og madkultur	Eleverne undersøger danske og egne madtraditioner og laver et fælles måltid.
52–53	Juleferie		
1–3	**Mad fra andre kulturer**	Måltid og madkultur · Fødevarebevidsthed	Eleverne ser, hvordan råvarer, klima og historie former det, vi spiser. Status efter juleferien.
4–5	**Planlæg dit måltid**	Mad og sundhed · Måltid og madkultur	Eleverne planlægger et måltid til en bestemt anledning og målgruppe og sætter et mål for foråret.
6	Emneuge		
7	Vinterferie		
8–10	**Madbudget – god mad for få penge**	Fødevarebevidsthed · Mad og sundhed	Eleverne planlægger et måltid inden for et budget, hvor smag, sundhed og pris skal gå op.
11	**Fra rest til ret – madspild**	Fødevarebevidsthed	Eleverne finder årsager til madspild og laver en god ret af rester.
12	Påskeferie		
13–15	**Hvor kommer maden fra?**	Fødevarebevidsthed	Eleverne undersøger produktion, oprindelse og mærkning og tager stilling til egne madvalg.
16–17	**Madlavningens kemi (del 1)**	Madlavning	Æg, stivelse og jævning: hvad sker der med råvarerne? Opfølgning på forårsmålet i uge 17.
18	Lejrtur (Berlin, 2.–5. maj)		

Uge	Forløb	Kompetenceområde	Fokus
19–20	**Madlavningens kemi (del 2)**	Madlavning	Emulsioner, sovse og supper – og fejlfinding, når det går galt.
21–22	**Måltidets udtryk – æstetik og madkommunikation**	Måltid og madkultur · Fødevarebevidsthed	Eleverne anretter bevidst og undersøger, hvordan madbilleder påvirker os.
23–24	**Mit eget måltid**	Alle kompetenceområder	Afsluttende praktisk opgave: egen version af en fælles grundret.
25	**Evaluering og afslutning**	Alle kompetenceområder	Eleverne ser tilbage på året og vurderer egen udvikling. Afsluttende status.

8. Forløbsbeskrivelser

Hvert forløb beskrives med et fokus, et indgangsspørgsmål og fagbegreber, og med en beskrivelse af, hvordan forløbet skrider frem, hvad 5., 6. og 7. klasse arbejder med, og hvordan der evalueres. Forløbene bygger på fagets årsplan. Retterne er forslag og kan udskiftes efter årstid, råvarer og elevernes hensyn, så længe forløbets fokus fastholdes.

Uge 33–34 · Kend dit køkken – køkkenet som arbejdsplads

Madlavning · Mad og sundhed · Fælles ret: pastasalat med sæsonens grøntsager og hjemmelavet dressing

Fokus: Eleverne lærer køkkenets rutiner, hygiejne og sikkerhed, så holdet kan arbejde trygt og selvstændigt resten af året.
Indgangsspørgsmål: »Hvad skal der til, for at otte personer kan lave mad sammen – sikkert og hygiejnisk?«
Fagbegreber: hygiejne, krydsforurening, kokkekniv, klo- og brogreb, arbejdsplads, mise en place, rengøringsplan, oprydning

Sådan forløber det

Første uge begynder med en skattejagt i køkkenet, hvor køkkengrupperne finder redskaber og laver skilte til skuffer og skabe. Læreren demonstrerer håndvask, klo- og brogreb og opdelingen i rene og urene arbejdsområder. Holdet formulerer sammen sine køkkenregler, som hænges op. I anden uge laver holdet årets første fælles ret – en pastasalat – og gennemgår for første gang hele processen: planlæg, lav mad, smag til, spis sammen og ryd op. Rollerne i køkkengruppen introduceres. Forløbet slutter med »køkkenkørekortet«.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Følger en billedopskrift, øver klogrebet og kender køkkenreglerne.
- **6. klasse:** Laver gruppens arbejdsplan sammen med læreren og forklarer, hvorfor reglerne er der.
- **7. klasse:** Er køkkenleder: fordeler opgaver, holder øje med hygiejnen og viser en yngre elev et knivgreb.

Evaluering

Køkkenkørekort: Læreren observerer håndhygiejne, knivgreb og oprydning hos alle elever (bilag A). Allergier og andre hensyn registreres.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 35–37 · Grundteknikker – fra råvare til ret

Madlavning · Fælles retter: grøntsagssuppe (koge), frittata med grønt (stege), ovnbagte rodfrugter (ovnbage)

Fokus: Eleverne øver de grundteknikker, som alle andre forløb bygger på: at snitte, koge, stege og ovnbage.
Indgangsspørgsmål: »Hvad sker der med en gulerod, når vi koger, steger eller bager den?«
Fagbegreber: snitte, hakke, tern, stave, koge, simre, stege, brune, ovnbage, mør, sprød, konsistens

Sådan forløber det

Hver uge har én hovedteknik, som læreren demonstrerer i den fælles opstart. Første uge tilbereder grupperne den samme gulerod på tre måder og sammenligner smag og konsistens, før de laver en grøntsagssuppe. Anden uge handler om stegning (frittata med grønt) og tredje uge om ovnbagning (ovnbagte rodfrugter). Fokus er på teknikken frem for den færdige opskrift: Eleverne øver at skære ensartede stykker, styre varmen og vurdere, hvornår råvaren er færdig.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Bruger teknikken efter demonstration og skærer ensartede stykker med støtte.
- **6. klasse:** Kombinerer to teknikker i retten og forklarer, hvorfor de valgte teknik passer til råvaren.
- **7. klasse:** Vurderer selv tid og temperatur, justerer undervejs og forklarer forskellen i smag og konsistens.

Evaluering

Teknik-tjek ved observation. Logbog: foto og to sætninger om »den teknik, jeg er blevet bedst til«.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 38–40 · Smag, sanser og sæsonens grøntsager

Madlavning · Fødevarebevidsthed · Fælles ret: kålsalat med dressing eller ovnbagt grøntsagsret efter sæson

Fokus: Eleverne undersøger grundsmagene og sæsonens grøntsager og lærer at smage til, så retten bliver i balance.
Indgangsspørgsmål: »Hvorfor smager den samme grøntsag forskelligt rå, kogt og ristet?«
Fagbegreber: sødt, surt, salt, bittert, umami, aroma, tekstur, konsistens, tilsmagning, sæson, balance

Sådan forløber det

Første uge er et smagsværksted med grundsmagene og blindsmagning, hvor holdet opbygger en fælles liste med smagsord. I anden uge undersøger grupperne sæsonens grøntsager rå, kogt og ristet og beskriver forskellene i et smagsskema. I tredje uge laver holdet den fælles ret og arbejder bevidst med at smage til: smag – vurdér – justér – smag igen.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Beskriver smag med grundsmagene og smager til med salt eller syre efter anvisning.
- **6. klasse:** Eksperimenterer med krydring og begrunder sine valg.
- **7. klasse:** Udvikler sin egen variation af dressingen og forklarer, hvordan tilberedningen ændrer smagen.

Evaluering

Smagsskema. Fagsamtale ved måltidet: »Hvad gjorde du for at smage retten til?«

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 43–45 · Sund mad – hvad har kroppen brug for?

Mad og sundhed · Fælles retter: havregrød med toppings, et aftensmåltid efter tallerkenmodellen, en kendt ret i en sundere udgave

Fokus: Eleverne bruger kostrådene og tallerkenmodellen til at sammensætte og begrunde et sundt måltid.
Indgangsspørgsmål: »Hvad er et sundt måltid – og er sundt det samme for alle?«
Fagbegreber: kostråd, tallerkenmodellen, næringsstoffer, kulhydrat, protein, fedt, kostfibre, fuldkorn, energi, mæthed, trivsel

Sådan forløber det

Første uge tager udgangspunkt i elevernes egne morgenmads- og madpakkevaner og de officielle kostråd, og holdet laver havregrød med forskellige toppings. Anden uge laver holdet et aftensmåltid efter tallerkenmodellen. I tredje uge ændrer grupperne en ret, de kender, så den bliver sundere – fx med mere grønt eller fuldkorn – og begrunder ændringen. Sundhed behandles bredt som både næring, trivsel og fællesskab. Undervisningen taler ikke om »forbudt mad« og har ikke fokus på krop og vægt.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Sorterer fødevarer efter tallerkenmodellen og sammensætter en tallerken.
- **6. klasse:** Forklarer næringsstoffernes betydning og begrunder sine madvalg.
- **7. klasse:** Vurderer sundhedsbudskaber fra fx reklamer og sociale medier kritisk og argumenterer for gruppens ændring af retten.

Evaluering

Grupperne fremlægger kort deres ændrede ret ved måltidet. Exit-spørgsmål: »Hvorfor er vores ret sundere nu?«

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 46–47 · Fra opskrift til færdig ret

Madlavning · Fælles ret: pasta med linse- eller kødsovs og salat

Fokus: Eleverne læser og forstår en opskrift, måler og vejer præcist og planlægger arbejdet, så alt bliver færdigt samtidig.
Indgangsspørgsmål: »Hvordan bliver alt færdigt på samme tid?«
Fagbegreber: opskrift, ingrediensliste, fremgangsmåde, dl, g, spsk., tsk., arbejdsplan, tidsplan, mise en place

Sådan forløber det

Første uge gennemgår holdet en opskrifts opbygning og laver en måle- og vejeøvelse. Grupperne laver en arbejdsplan til en ret med flere dele: sovs, pasta og salat. Anden uge laver grupperne retten igen, men nu til et andet antal personer, og følger deres egen tidsplan. Efter måltidet sammenligner de planen med virkeligheden: Hvad tog længere tid end ventet?

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Følger opskriften, måler korrekt og har ansvaret for én del af retten.
- **6. klasse:** Omregner opskriften til et andet antal personer og laver en arbejdsplan for sin egen del.
- **7. klasse:** Laver gruppens samlede tidsplan, fordeler opgaverne og justerer undervejs.

Evaluering

Tidsplanen sammenlignes med forløbet i køkkenet. Læreren observerer samarbejdet.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 48–49 · Brød og bagning

Madlavning · Mad og sundhed · Fælles retter: grovboller og pizza eller fladbrød

Fokus: Eleverne undersøger, hvordan gær, mel, væske og tid påvirker dejen, og bager med stigende selvstændighed.
Indgangsspørgsmål: »Hvad får brødet til at hæve?«
Fagbegreber: gær, hævning, ælte, gluten, dej, fuldkorn, kerner, temperatur, krumme, skorpe

Sådan forløber det

Første uge begynder med et forsøg: Gær i glas med koldt, lunt og varmt vand. Holdet taler om, hvad der sker, og bager derefter grovboller efter en grundopskrift. Anden uge ændrer grupperne én ting i dejen – fx mere fuldkorn, mindre gær eller længere hævetid – og sammenligner resultaterne. Holdet slutter med at bage pizza eller fladbrød.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Følger opskriften, ælter og former dejen.
- **6. klasse:** Forklarer gærens og glutens betydning og afprøver én ændring i dejen.
- **7. klasse:** Planlægger et lille forsøg med én ændring, forudsiger resultatet og forklarer, hvad der skete.

Evaluering

Forsøgsark. Bollerne sammenlignes ved smagning.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 50–51 · Mad og traditioner

Måltid og madkultur · Fælles retter: fx rødkål og æbleskiver samt et fælles måltid

Fokus: Eleverne undersøger danske og egne madtraditioner og laver et fælles måltid med traditionsretter.
Indgangsspørgsmål: »Hvorfor spiser vi det, vi gør, når vi fejrer noget – og spiser alle det samme?«
Fagbegreber: tradition, højtid, ritual, madkultur, festmåltid, hverdagsmåltid, borddækning, anretning

Sådan forløber det

Eleverne spørger derhjemme om familiens madtraditioner, og holdet taler om ligheder og forskelle. Første uge laver holdet en traditionsret, fx rødkål eller æbleskiver. Anden uge planlægger og laver holdet et fælles måltid, dækker bord og spiser sammen. Holdet tager hensyn til, at ikke alle fejrer jul, og elevernes egne højtider får plads.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Fortæller om en tradition fra sin egen familie og laver retten.
- **6. klasse:** Sammenligner to madtraditioner.
- **7. klasse:** Forklarer, hvordan kultur, historie og religion præger måltidet, og planlægger det fælles måltid.

Evaluering

Kort fremlæggelse ved det fælles måltid.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 1–3 · Mad fra andre kulturer

Måltid og madkultur · Fødevarebevidsthed · Fælles retter: tre retter fra tre lande, som holdet vælger

Fokus: Eleverne laver og undersøger retter fra andre madkulturer og ser, hvordan råvarer, klima og historie former det, vi spiser.
Indgangsspørgsmål: »Hvorfor spiser man ris i nogle lande og kartofler i andre?«
Fagbegreber: madkultur, basisråvare, krydderi, klima, geografi, levevilkår, måltidsvaner

Sådan forløber det

I første uge stemmer holdet om tre lande ud fra lærerens forslag, fx Indien (dal), Mexico (tacos) og Italien (risotto). Hver uge laver holdet én ret og undersøger samtidig landets basisråvarer og måltidsvaner. Undervisningen møder andre madkulturer med nysgerrighed og respekt. Forløbet slutter med, at grupperne præsenterer et land for hinanden ved måltidet.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Laver retten og fortæller tre ting om madkulturen.
- **6. klasse:** Sammenligner retten med dansk hverdagsmad.
- **7. klasse:** Forklarer sammenhængen mellem råvarer, geografi, historie og levevilkår.

Evaluering

Status efter juleferien (bilag A). Kort mundtlig præsentation.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 4–5 · Planlæg dit måltid

Mad og sundhed · Måltid og madkultur · Fælles opgave: en brunch eller frokost til en bestemt målgruppe

Fokus: Eleverne planlægger et måltid til en bestemt anledning og målgruppe og begrunder deres valg, før de laver maden.
Indgangsspørgsmål: »Hvad skal man tænke på, når man laver mad til andre?«
Fagbegreber: målgruppe, anledning, menu, indkøbsliste, mængdeberegning, allergener, hensyn

Sådan forløber det

Holdet får en opgave, fx at lave brunch til indskolingen eller frokost til personalet. I første uge vælger grupperne en menu ud fra fælles kriterier og laver indkøbsliste og arbejdsplan. I anden uge laver de maden og serverer den. Efter forløbet sætter hver elev ét mål for foråret sammen med læreren.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Vælger mellem to givne retter og begrunder sit valg.
- **6. klasse:** Sammensætter en menu ud fra målgruppe og sundhed.
- **7. klasse:** Planlægger hele menuen med mængder, hensyn til allergier og tidsplan.

Evaluering

Midtvejsstatus: Eleven sætter ét mål for foråret (bilag A).

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 8–10 · Madbudget – god mad for få penge

Fødevarebevidsthed · Mad og sundhed · Fælles ret: bønnechili eller linsesuppe med brød

Fokus: Eleverne sammenligner priser og planlægger et måltid inden for et budget, hvor smag, sundhed og pris skal gå op.
Indgangsspørgsmål: »Kan man lave et godt måltid til otte personer for 100 kr.?«
Fagbegreber: budget, kilopris, tilbud, mærkevare, discountvare, pris pr. portion, overslag, prioritering

Sådan forløber det

Første uge undersøger holdet kilopriser i tilbudsaviser og på nettet og sammenligner varer. I anden uge planlægger grupperne et måltid inden for budgettet – evt. med et fælles indkøb sammen med læreren. I tredje uge laver de retten og vurderer resultatet: Blev det godt nok for pengene? Forløbet bruger elevernes matematik i praksis.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Sammenligner prisen på to varer og finder den billigste.
- **6. klasse:** Beregner kilopris og pris pr. portion.
- **7. klasse:** Holder sig inden for budgettet og vurderer pris i forhold til kvalitet, sundhed og bæredygtighed.

Evaluering

Budgetark og smagsvurdering.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 11 · Fra rest til ret – madspild

Fødevarebevidsthed · Fælles ret: »tøm køleskabet«-ret, fx stegte ris eller frittata

Fokus: Eleverne finder årsager til madspild og laver en god ret af rester.
Indgangsspørgsmål: »Hvad smider vi ud – og hvorfor?«
Fagbegreber: madspild, rester, holdbarhed, »mindst holdbar til«, »sidste anvendelsesdato«, opbevaring

Sådan forløber det

Lektionen starter med en kasse rester. Grupperne undersøger holdbarhedsmærkningen og taler om, hvornår man kan bruge sine sanser til at vurdere en vare – og hvornår man ikke kan. Derefter laver de en ret af resterne.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Bruger rester i en given opskrift.
- **6. klasse:** Forklarer forskellen på holdbarhedsmærkningerne.
- **7. klasse:** Udvikler en ret uden opskrift og forklarer sine valg.

Evaluering

Fagsamtale ved måltidet: »Tre ting, vi kan gøre derhjemme.«

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 13–15 · Hvor kommer maden fra? – råvarer, økologi og mærker

Fødevarebevidsthed · Fælles retter: retter med danske sæsonråvarer, fx æggekage eller kartoffelret

Fokus: Eleverne undersøger, hvordan fødevarer produceres og mærkes, og tager stilling til, hvad det betyder for deres egne madvalg.
Indgangsspørgsmål: »Hvad fortæller emballagen – og hvad fortæller den ikke?«
Fagbegreber: oprindelse, sæson, økologi, Ø-mærket, Nøglehullet, Fuldkornsmærket, varedeklaration, transport, klimaaftryk, dyrevelfærd

Sådan forløber det

Første uge undersøger grupperne emballage, varedeklarationer og mærker. Anden uge sammenligner holdet fx æg eller mælk fra forskellige produktionsformer på smag, pris og mærkning og laver en ret med varerne. I tredje uge holder holdet en debat, fx »Skal skolen kun købe økologisk?«, og laver en ret af lokale sæsonråvarer.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Kender de vigtigste mærker og ved, hvad de betyder.
- **6. klasse:** Vurderer råvarers oprindelse og transport.
- **7. klasse:** Argumenterer for flere synspunkter i debatten og vurderer konsekvenserne for miljøet.

Evaluering

Debat og mærkequiz.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 16–17 og 19–20 · Madlavningens kemi – æg, sovse og supper

Madlavning · Fælles retter: æg tilberedt på flere måder, jævnet suppe, hvid sovs, dressing og mayonnaise

Fokus: Eleverne undersøger, hvad der sker med råvarerne, når de opvarmes, piskes og jævnes, og bruger det til at lave sovse og supper og rette fejl.
Indgangsspørgsmål: »Hvorfor bliver en sovs tyk – og hvorfor skiller mayonnaisen?«
Fagbegreber: koagulere, jævne, opbagning, stivelse, protein, emulsion, temperatur, skille

Sådan forløber det

Uge 16 handler om æg: kogetider og hvad der sker, når proteinet koagulerer. Uge 17 handler om stivelse og jævning med kartoffel og mel – og eleverne følger op på deres mål fra januar. Uge 18 er der lejrtur. Uge 19 arbejder holdet med emulsioner i dressing og mayonnaise. I uge 20 laver holdet suppe og sovs fra bunden og øver fejlfinding: Hvad gør man, når sovsen klumper?

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Observerer og beskriver, hvad der sker med råvaren.

- **6. klasse:** Forklarer hvorfor, fx at stivelse binder væske.
- **7. klasse:** Forudsiger resultatet, afprøver det og redder en mislykket sovs.

Evaluering

Forsøgsark. Opfølgning på forårsmålet i uge 17 (bilag A).

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 21–22 · Måltidets udtryk – æstetik og madkommunikation

Måltid og madkultur · Fødevarebevidsthed · Fælles ret: smørrebrød eller sommerbowl

Fokus: Eleverne arbejder bevidst med farve, form og anretning og undersøger, hvordan reklamer og sociale medier bruger billeder af mad til at påvirke os.
Indgangsspørgsmål: »Hvorfor ser maden bedre ud i reklamen end på tallerkenen?«
Fagbegreber: anretning, farve, form, kontrast, højde, virkemiddel, målgruppe, madreklame, influencer

Sådan forløber det

Første uge analyserer holdet madreklamer, emballage og madbilleder fra sociale medier, og grupperne anretter den samme ret på tre måder. I anden uge laver grupperne retten, anretter og fotograferer den og laver deres egen lille »reklame«. Til sidst taler holdet om forskellen mellem reklamen og virkeligheden.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Anretter retten og beskriver dens udseende, duft og smag.
- **6. klasse:** Begrunder sine valg af farve, form og kontrast.
- **7. klasse:** Analyserer virkemidler og målgruppe kritisk.

Evaluering

Fotos i logbogen med en kort begrundelse.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 23–24 · Mit eget måltid – afsluttende forløb

Alle kompetenceområder · Fælles grundret, som holdet vælger, fx tacos, burger eller pastaret

Fokus: Eleverne viser, hvad de har lært, ved at planlægge, lave og præsentere deres egen version af en fælles grundret.
Indgangsspørgsmål: »Hvordan kan jeg vise det, jeg har lært, på én tallerken?«
Fagbegreber: årets fagbegreber

Sådan forløber det

Holdet vælger én grundret. I første uge planlægger eleverne deres egen version: opskrift, indkøbsliste, arbejdsplan og begrundelser. I anden uge laver de retten og præsenterer den ved et fælles måltid – evt. med gæster som smagsdommere.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Planlægger med en skabelon og begrunder et par af sine valg.
- **6. klasse:** Planlægger selvstændigt og begrunder valg af råvarer og teknik.
- **7. klasse:** Planlægger selvstændigt og begrunder valg af råvarer, teknik, sundhed og bæredygtighed i en præsentation.

Evaluering

Vurdering ud fra kriterierne i bilag B.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Uge 25 · Evaluering og afslutning

Alle kompetenceområder · Fælles ret: holdets yndlingsret fra året (vælges ved afstemning)

Fokus: Eleverne ser tilbage på året og vurderer deres egen udvikling.
Indgangsspørgsmål: »Hvad kan jeg nu i køkkenet, som jeg ikke kunne i august?«
Fagbegreber: årets fagbegreber

Sådan forløber det

Eleverne bladrer deres logbog igennem og sammenligner med køkkenkørekortet fra august. Holdet laver årets yndlingsret, evaluerer året sammen og gør køkkenet klar til sommerferien.

Samme ret – tre niveauer

- **5. klasse:** Fortæller om to ting, eleven er blevet bedre til.
- **6. klasse:** Beskriver sin udvikling inden for to kompetenceområder.
- **7. klasse:** Vurderer sin udvikling inden for alle fire kompetenceområder og peger på næste skridt.

Evaluering

Afsluttende status (bilag A). Årsevaluering med eleverne. Lærerens evaluering af undervisningsplanen.

Lærerens noter efter forløbet: _____

Bilag A. Observationsskema

Udfyldes ved statuspunkterne (uge 33–34, 1–5, 17 og 23–25). Brug fx S = støtte, K = kerne, U = udfordring, og skriv næste faglige skridt.

Elev	Kl.	Mad og sundhed	Fødevare-bevidsthed	Madlavning	Måltid og madkultur	Næste skridt

Elevens mål for foråret (uge 5) og opfølgning (uge 17):

Elev	Mål for foråret	Opfølgning uge 17

Bilag B. Kriterier for »Mit eget måltid«

Kriterierne gennemgås med eleverne, før de begynder at planlægge, så alle ved, hvad der lægges vægt på. Eleven vurderes i forhold til forventningerne for sit klassetrin.

Kriterium	5. klasse	6. klasse	7. klasse
Planlægning	Udfylder skabelonen med opskrift og indkøbsliste.	Laver selv opskrift, indkøbsliste og arbejdsplan.	Laver opskrift, indkøbsliste og tidsplan og tager hensyn til målgruppen.
Hygiejne og sikkerhed	Følger køkkenreglerne med få påmindelser.	Følger køkkenreglerne selvstændigt.	Følger køkkenreglerne selvstændigt og hjælper andre.
Teknik og udførelse	Bruger grundteknikker sikkert.	Kombinerer teknikker og tilpasser opskriften.	Bruger teknikker sikkert og kreativt og retter fejl undervejs.
Smag og anretning	Smager til og anretter retten pænt.	Smager bevidst til og begrunder anretningen.	Vurderer smagsbalance og anretning og forklarer sine valg.
Faglig begrundelse	Begrunder et par af sine valg.	Begrunder valg af råvarer og teknik med fagbegreber.	Begrunder valg af råvarer, teknik, sundhed og bæredygtighed.
Refleksion	Fortæller, hvad der gik godt.	Fortæller, hvad der gik godt, og hvad der kan gøres bedre.	Vurderer resultatet og peger på næste skridt.