

GRØNTSAGER OG FRUGT – WOW...

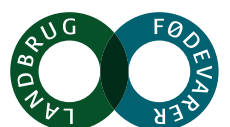
GRØNTSAGER OG FRUGT – WOW... LÆRERVEJLEDNING

Grøntsager og Frugt - wow

www.madkundskabsforum.dk

Hanne Birkum, pædagogisk konsulent
Foto: Sæson, Hanne Birkum og Line Falck
Design og Layout: Ene Es
December 2017

Udgivet af:
Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
www.lf.dk



Lærervejledning

Indhold

Læremidlet Grøntsager og frugt – wow ...	4
Formål	4
Læremidlets opbygning	4
Læremidlet i relation til Fælles Mål	5
Læringsmålsstyret undervisning	5
Overvejelser for underviseren	6
<i>Arbejdet med elevmaterialet</i>	6
<i>Oversigt over afsnit med tilhørende aktiviteter</i>	7
Vejledning til hvert afsnit med aktiviteter	7
Grøntsager og frugt	7
<i>Aktivitet 1: Hvad er grøntsager og frugt</i>	8
<i>Aktivitet 2: Spis mange grøntsager og frugter</i>	9
<i>Aktivitet 3: Grøntsager og frugt i sæson</i>	10
<i>Aktivitet 4: Smag på grøntsager og frugt</i>	11
Grøntsager	12
<i>Aktivitet 1: De populære grøntsager</i>	12
<i>Aktivitet 2: Grove og fine grøntsager</i>	13
<i>Aktivitet 3: Indkøb og opbevaring af grøntsager</i>	14
<i>Aktivitet 4: Udskæring af grøntsager</i>	15
<i>Aktivitet 5: Brug det hele – og tilbered grøntsager på mange måder</i>	16
<i>Aktivitet 6: Spis flere grøntsager til dagens måltider</i>	17
Frugt	19
<i>Aktivitet 1: Frugt og sæson</i>	19
<i>Aktivitet 2: Indkøb og opbevaring af frugt</i>	21
<i>Aktivitet 3: Frugt på mange måder</i>	23
<i>Aktivitet 4: Frugt morgen, middag, aften – og indimellem</i>	24
Outro: Wow – så er der fest med grøntsager og frugt	25
<i>Ideer til quiz, konkurrencer, lege og andre indslag i festen</i>	25
Links	27
Opskriftsbaser	28

Læremidlet Grøntsager og frugt – wow ...

Formål

Formålet med læremidlet *Grøntsager og frugt – wow ...* er, at eleverne i grundskolens obligatoriske undervisning i madkundskab får øget deres kendskab til grøntsager og frugt. Eleverne skal gennem arbejdet med læremidlets undervisningsaktiviteter tilegne sig viden og færdigheder, som gør dem i stand til at vælge og tilberede mad med grøntsager og frugter.

Læremidlet er netbaseret og kan downloades fra Madkundskabsforum.dk

Læremidlets opbygning

Læremidlet består af:

- **Elevmateriale**

Elevmaterialet indeholder en kort intro, der introducerer målet for elevernes arbejde med læremidlet, tre hovedafsnit samt en outro. Outroen lægger op til, at klassen afslutter arbejdet med en fest med grøntsager og frugt, hvor de kan bruge deres erfaringer og viden fra arbejdet med aktiviteterne i elevmaterialet.

De tre hovedafsnit er:

- Grøntsager og frugt
- Grøntsager
- Frugt



De tre hovedafsnit er markeret med et tilhørende ikon, som er placeret i øverste højre hjørne på de ulige sider til hvert afsnit i elevmaterialet. De tre hovedafsnit omhandler forskellige perspektiver i forhold til at kunne vælge, vurdere, opbevare og tilberede frugter og grøntsager.

Til hvert afsnit er der information og fakta, som er tæt knyttet til elevernes praktiske, konkrete og undersøgende aktiviteter. Aktiviteterne lægger op til analyser, eksperimenter, dialog og dermed tilegnelse af viden i et læringsfællesskab i madkundskab, hvor fokus er på grøntsager og frugt.

- **Opskriftsbaser**

Under flere aktiviteter henvises der til den digitale opskriftsbaser, hvor eleverne kan hente den eller de opskrifter, de skal bruge til aktiviteten. Opskrifterne er udarbejdet til undervisningsbrug i madkundskab, hvilket der er taget højde for i forhold til portionsstørrelse, tidsforbrug og økonomi. Opskrifterne kan bruges digitalt, eller de kan downloades til print.

- **Lærervejledning**

Lærervejledningen indeholder didaktiske og metodiske overvejelser i forhold til anvendelse af læremidlets aktiviteter.

Det er op til den enkelte underviser at redigere elevmaterialet i forhold til den konkrete undervisningssituation. Underviseren kan vælge at arbejde med læremidlet på flere måder. Underviseren kan vælge at arbejde med aktiviteterne i afsnittet: Grøntsager i én periode, med aktiviteterne i afsnittet: Frugt i en anden periode, eller underviseren kan vælge netop de aktiviteter fra de forskellige afsnit, som passer ind i de læringsmål og de forløb, underviseren har planlagt i den aktuelle klasses årsplan.

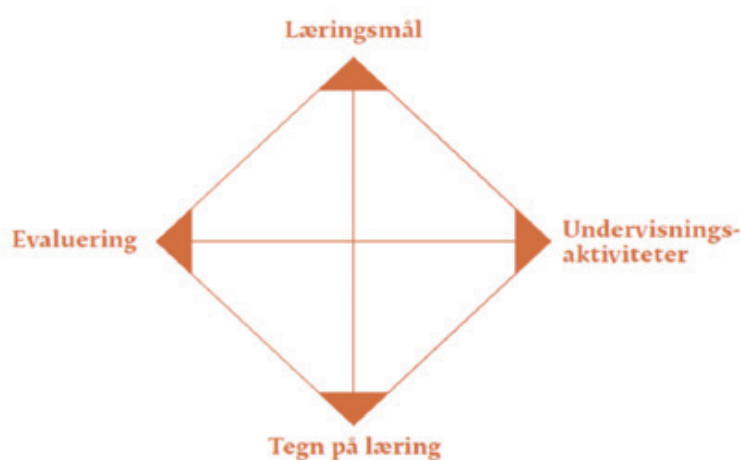
Læremidlet i relation til Fælles Mål

Læremidlet Grøntsager og frugt – wow tager udgangspunkt i følgende kompetenceområder i Fælles Mål for madkundskab:

- **Mad og sundhed** med de tilhørende færdigheds- og vidensområder: Sundhedsbevidsthed og Hygiejne.
- **Fødevarerbevidsthed** med de tilhørende færdigheds- og vidensområder: Råvarekendskab og Kvalitetsforståelse og madforbrug.
- **Madlavning** med de tilhørende færdigheds- og vidensområder: Madlavningens mål og struktur, Grundmetoder og madteknik og Smag og tilsmagning.
- **Måltid og madkultur** med det tilhørende færdigheds- og vidensområde: Måltidets komposition.

Læringsmålsstyret undervisning

For at tilgodese arbejdet med læringsmålsstyret undervisning i madkundskab er læremidlet tilrettelagt, så underviseren kan planlægge, gennemføre og evaluere undervisningen ud fra den didaktiske model – relationsmodel



Til alle læremidlets aktiviteter er opstillet læringsmål. Læringsmålene er indsat i elevmaterialet, idet eleverne skal kende de mål, de arbejder med i hver aktivitet.

Undervisningsaktiviteterne er tilrettelagt med udgangspunkt i en praktisk, undersøgende, analyserende og eksperimenterende virksomhed ud fra læringsmålene. Læremidlets undersøgende opgaver lægger op til, at eleverne kan tilegne sig og udvikle en faglig sproglighed i dialog og diskussioner om grøntsager og frugt samt fastholde analyser, vurderinger og resultater af undersøgelser som notater i fx skemaer, modeller eller digitale fotos.

Derudover angives forslag til tegn på læring og evaluering.

Som underviser kan du tage udgangspunkt i de beskrevne aktiviteter, tegn på læring og evaluering og justere i forhold til den aktuelle elevgruppe og de rammer, som undervisningen foregår i.

Underviseren kan anvende elevernes deltagelse og arbejdsformer, skriftlige notater og digitale fotos i feedback-processen og som dele af de tegn, eleverne og underviseren kan bruge i deres overvejelser over, i hvor høj grad den enkelte elev har nået de opstillede læringsmål. Den løbende og afsluttende evaluering skal understøttes sprogligt i samtale med kammerater og underviser, så den enkelte elev bliver bevidst om egen læring.

Overvejelser for underviseren

Det er op til den enkelte underviser at vurdere, hvordan læremidlet *Grøntsager og frugt – wow ...* kan indgå i undervisningen i madkundskab.

Underviseren bør tage udgangspunkt i:

- Elevernes forudsætninger – har eleverne fx arbejdet med grøntsager og frugt før?
- Rammefaktorer – lokale og tidsramme
- Årsplanen – herunder forløbsplan

I de fleste aktiviteter er der angivet fødevarer og opskrifter på retter, som indgår i elevernes praktiske og undersøgende arbejde. Det er op til underviseren at vurdere, hvor mange fødevarer der skal anvendes, samt hvor meget der skal fremstilles af hver ret. Udgangspunktet er, at de fremstillede retter produceres til smagning blandt grupper af elever, og hvor undersøgelser, eksperimenter og øvelser er oplæg til dialog og diskussion på gruppe- eller klasseniveau.

Arbejdet med elevmaterialet

Elevmaterialet, der er målrettet elevernes selvstændige arbejde, er inddelt i tre hovedafsnit:

- Grøntsager og frugt
- Grøntsager
- Frugt



samt en intro og en outro.

Alt elevmateriale er udarbejdet til elevernes selvstændige brug i en undervisningssituation, hvor elever og underviser er i dialog i de praktiske og konkrete handlinger, som karakteriserer madkundskabsfaget. I læremidlet er der lagt vægt på, at eleverne får mulighed for at undersøge, eksperimentere, analysere og konkludere i deltagende og alsidige læringsfællesskaber, hvor dialogen medvirker til egne og fælles erfaringer, konklusioner, ny viden og sproglig udvikling af et fagsprog i madkundskab.

Opskrifter på forskellige retter med grøntsager og frugter indgår i aktiviteterne med henblik på belysning af det perspektiv og de læringsmål, der arbejdes med under den enkelte aktivitet.

Til mange af aktiviteterne skal eleverne tilberede en ret mad med grøntsager og/eller frugt. I elevmaterialet henvises til en opskriftsbasis, hvor eleverne kan finde frem til opskriften, der skal bruges i aktiviteten.

Oversigt over afsnit med tilhørende aktiviteter

Grøntsager og frugt

- Aktivitet 1: Hvad er grøntsager og frugt?
- Aktivitet 2: Spis mange grøntsager og frugter
- Aktivitet 3: Grøntsager og frugt i sæson
- Aktivitet 4: Smag på grøntsager og frugt



Grøntsager

- Aktivitet 1: De populære grøntsager
- Aktivitet 2: Grove og fine grøntsager
- Aktivitet 3: Indkøb og opbevaring af grøntsager
- Aktivitet 4: Udskæring af grøntsager
- Aktivitet 5: Brug det hele – og tilbered grøntsager på mange måder
- Aktivitet 6: Spis flere grøntsager til alle dagens måltider



Frugt

- Aktivitet 1: Frugt og sæson
- Aktivitet 2: Indkøb og opbevaring af frugt
- Aktivitet 3: Frugt på mange måder
- Aktivitet 4: Frugt morgen, middag, aften – og indimellem



Outro

Wow ... så er der fest med grøntsager og frugt

Vejledning til hvert afsnit med aktiviteter

Til hver aktivitet er der udarbejdet forslag til, hvordan arbejdet med aktiviteten kan tilrettelægges efter den didaktiske relationsmodel i Fælles Mål og gennemføres i praksis.

Elevmaterialet indledes med en intro, hvor eleverne får præsenteret læremidlets tema og målet med at arbejde med læremidlet. I en læringsmålsstyret undervisning er det vigtigt, at såvel det overordnede mål som læringsmålene er synlige for eleverne. Underviseren introducerer således målet for arbejdet og det valgte tema om grøntsager og frugt, hvor læremidlet indgår, inden arbejdet med de enkelte undervisningsaktiviteterne går i gang.

Elevmaterialets outro lægger op til en festlig afslutning på arbejdet med grøntsager og frugt og skal samtidig ses som en evaluering og elevernes refleksion over deres læring i forhold til de overordnede mål og læringsmål for arbejdet med grøntsager og frugt.

Grøntsager og frugt



Afsnittet indeholder 4 aktiviteter, hvor fokus er rettet mod, at eleverne skal lære at skelne mellem grøntsager og frugt, kan nævne forskellige frugter og grøntsager, forklare sæsonbegrebet og blive bevidste om, hvornår de spiser grøntsager og frugter. Derudover skal eleverne træne deres smagssans og vurdere forskellige frugter og grøntsagers smag og tekstur blandt andet ved hjælp af smagemodellen Smage-5-kanten.

Aktivitet 1: Hvad er grøntsager og frugt

Læringsmål

- Eleven kan nævne navnene på mindst 10 grøntsager og 10 frugter
- Eleven kan nævne eksempler på grøntsager og frugter, der er produceret i Danmark og i udlandet
- Eleven kan nævne og beskrive kendte retter med frugter og grøntsager
- Eleven kan forklare, hvad en grøntsag og en frugt er

Undervisningsaktiviteter

Underviseren starter lektionen med at bede eleverne om at koncentrere sig med lukkede øjnene i 2 minutter og: "Tænk på grøntsager og frugter. Hvilke grøntsager, kender I? Hvilke frugter kender I?"

Underviseren introducerer således den undersøgende aktivitet i elevmaterialet s. 5. Eleverne bliver i fortsat koncentration bedt om at notere de grøntsager og frugter, de har tænkt på, ind i skemaet i elevmaterialet s. 5. Dernæst er underviseren i dialog med eleverne om deres notater og får indflettet informationer i samtalen om dansk og udenlandsk producerede grøntsager og frugter, så eleverne kan notere i skemaet, hvilke grøntsager og frugter der er dansk produceret. Den undersøgende opgave fuldendes, og underviseren forklarer læringsmålene for dagens aktivitet.

I fællesskab gennemgås aktiviteten *Hvad er en frugt? Hvad er en grøntsag?* Underviseren hjælper med at få begreberne på plads, ligesom fødevarer kartofflen inddrages, og det forklares, at kartofflen er en knold. Formidlingen kan støttes af eksempler af fødevarer in natura, illustrationerne i elevmaterialet eller af fotos fra nettet. Eleverne udfylder skemaet i den undersøgende opgave s. 7.

Eleverne tilbereder i grupper salaten: Kålsalat med appelsin og blåbær. Mens eleverne tilbereder og spiser salaten, cirkulerer underviseren rundt mellem grupperne og får dem til at fortælle, hvilke fødevarer i salaten der er grøntsager og hvilke, der er frugter. Lad eleverne komme med forslag til, hvilke andre grøntsager og frugter der kan være i en kålsalat.

Som afslutning på undervisningen igangsættes legen: *Gæt en grøntsag/frugt*.

En elev beskriver "min grøntsag/frugt" ud fra:

- En frugt eller grøntsag
- Form
- Farve
- Størrelse/vægt (fx vejer mindre end 50 g, mellem 50-100 g, mere end 100 g)
- Kan bruges til

Legen kan organiseres på hele klassen, i grupper eller 2 og 2.

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan nævne navnene på mindst 10 grøntsager og 10 frugter, når en kammerat eller underviseren beder eleven om det
- Eleven kan give eksempler på grøntsager og frugter, der er produceret i Danmark og i udlandet ud fra skemaet s. 5.
- Eleven kan nævne mindst 5 retter med frugter og grøntsager.
- Eleven kan forklare, hvad der er grøntsag og frugt i kålsalaten

Evaluering

Underviseren stiller spørgsmål i forhold til de opstillede læringsmål i sin cirkulering mellem grupperne, mens de tilbereder kålsalaten. Her får underviseren og eleverne indtryk af, i hvor høj grad eleverne har nået læringsmålene. I forbindelse med legen: Gæt min grøntsag/frugt, bliver elevernes læring eksplicit for elever og lærer.



Aktivitet 2: Spis mange grøntsager og frugter

Underviseren forklarer læringsmålene for eleverne.

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvorfor det er sundt at spise mange grøntsager og frugt
- Eleven kan nævne, hvilke vitaminer der er i grøntsager og frugt
- Eleven kan forklare, hvad sloganet **6 om dagen** betyder
- Eleven kan beskrive, hvor meget 600 g grøntsager og frugt er

Undervisningsaktiviteter

I dialog med eleverne formidler underviseren, hvordan grøntsager og frugter medvirker til sund mad. De fleste elever har viden om, at frugter og grøntsager er sunde fødevarer. Afsnittet: **Hvorfor skal du spise mange grøntsager og frugt?** er fakta til eleverne om grøntsagers og frugters indhold af energi, vitaminer, mineraler og kostfibre. I den undersøgende aktivitet skal eleverne vælge i alt 10 frugter og grøntsager og finde ud af, hvilke vitaminer de indeholder, og hvad netop det/de vitaminer gør for kroppen. Eleverne kan få hjælp via det indsatte link ved skemaet, som eleverne skal udfylde.

Når eleverne har udfyldt skemaet, fortæller de hinanden om, hvilke grøntsager og frugter de har undersøgt vitaminindholdet i, og hvad vitaminerne gør for kroppen.

Undersøgelsen skal lede over mod afsnittet om det officielle kostråd og sloganet **6 om dagen**. Hvad betyder kostrådet? Via illustrationerne s. 11 i elevmaterialet kan eleverne se, hvor meget 100 g frugt og grønt fylder. Derefter skal eleverne teste sig selv og finde frem til, om de fik 600 g grøntsager og frugt dagen før. Eleverne skal ved undersøgelsen også finde ud af, om der er forskel på klassens piger og drenges forbrug af frugt og grønt fra dagen før. Hvorfor? Hvorfor ikke?

Som afslutning på aktiviteten sammensætter eleverne 2 og 2 deres dagsration på 600 g frugt og grønt på en tallerken ud fra de grøntsager, som underviseren har sat frem. Eleverne tager et digitalt foto af deres dagsration på 600 g.

Er det let eller vanskeligt at nå de 600 g? Hvornår indgår det valgte frugt og grønt i måltiderne og mellemmåltiderne? Underviseren kan vælge, at eleverne tilbereder lidt frugt- og grøntsagssnacks af nogle af de grøntsager og frugter, som ikke kan gemmes.

Saml de digitale fotos af elevernes dagsrationer på 600 g frugt og grønt og læg dem på klassens ForældreIntra, hvor eleverne kort beskriver anbefalingen om 6 om dagen for forældrene.

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan forklare, hvordan frugt og grønt bidrager til en sund kost
- Eleven kan forklare informationerne de har fundet frem til ved at udfylde skemaet s. 10
- Eleven kan sammensætte en dagsration på 600 g frugt og grønt
- Eleven kan via sit digitale foto forklare, hvordan 600 g frugt og grønt kan indgå i dagens måltider

Evaluering

Ved samtalen i forbindelse med udfyldning af skemaerne i aktiviteten får underviseren indtryk af, i hvor høj grad eleven har nået læringsmålene, ligesom elevernes præsentation af deres dagsration på 600 g frugt og grønt medvirker til at kunne stille spørgsmål og få svar, der kan give underviseren og eleverne indtryk af målopfølgelse.



Aktivitet 3: Grøntsager og frugt i sæson

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvad det betyder, at grøntsager og frugter er i sæson
- Eleven kan vælge sæsonens frugt og grøntsager og komponere sin egen salat i sæson

Inden denne aktivitet skal underviseren vurdere tidsperspektivet og de praktiske forhold, da eleverne skal på besøg i en butik i nærområdet, der forhandler frugt og grønt. Der skal også være indgået aftaler med den eller de butikker, eleverne skal besøge.

Eleverne skal kunne nå at fremstille klassens plakat med egne fotos af grøntsager og frugt i sæson. Derudover lægges der op til, at eleverne tilbereder en ret med sæsonens grøntsager og frugter.

Undervisningsaktiviteter

Underviseren forklarer læringsmålene for aktiviteten og er i dialog med eleverne om sæsonbegrebet. Eleverne læser afsnittet **Grøntsager og frugt i sæson**, og underviseren sikrer sig, at eleverne har forstået begrebet sæson. Dagens opgave præsenteres.

Eleverne deles i mindre grupper, som sammen med underviseren tager til nærbutikken og tager fotos. Underviseren støtter eleverne i at finde mange forskellige grøntsager og frugter i sæson. Tilbage på skolen udarbejder grupperne plakater med sæsonens grøntsager og frugter, se den undersøgende opgave: **Lav jeres egen sæsonguide**.

Plakaterne hænges op i madkundskabslokalet og skal anvendes, når eleverne skal lave Sæsonens salat – se: **Lav sæsonens salat**.

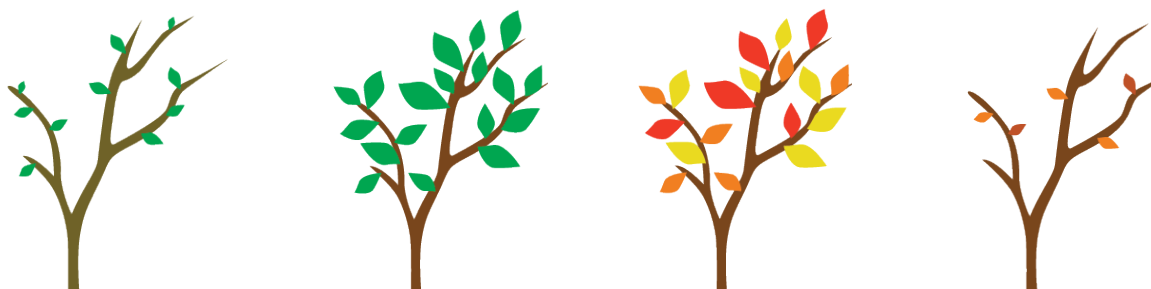
Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan forklare, hvorfor han/hun har valgt de grøntsager og frugter, der er på plakaten
- Plakatens tekst forklarer sæsonbegrebet
- Eleven har valgt frugter og grøntsager i sæson i sin egen salat

Evaluering

Under dialogen i butikken oplever underviseren, i hvilken grad eleverne har forstået sæsonbegrebet. Ved udarbejdelse af plakaterne samt ved fremstilling og udarbejdelse af egen opskrift til sæsonens salat viser eleverne også, om de har forstået sæsonbegrebet. Underviserens feedback medvirker til elevernes indsigt i egen læring i forhold til læringsmålene.



Aktivitet 4: Smag på grøntsager og frugt

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvorfor smagen i grøntsager og frugt opleves forskelligt
- Eleven kan nævne og give eksempler på de fem grundsmage
- Eleven kan bruge Smage-5-kanten, når han/hun vurderer smagen i forskellige grøntsager og frugter
- Eleven kan beskrive forskellige teksturer i frugter og grøntsager

Undervisningsaktiviteter

Underviseren fortæller om læringsmålene og kommer derpå ind på aktivitetens fokus: Oplevelse af smag i grøntsager og frugter.

Underviseren formidler i dialog med eleverne viden om smagssansen og den enkeltes registrering af smagen via smagsløgene. Oplevelse af smag er individuel, hvilket vil kunne ses af de Smage-5-kanter, eleverne skal udfylde, når de smager på forskellige grøntsager og frugter.

Eleverne skal lære at skelne grundsmagene. Måske kender eleverne grundsmagene fra deltagelse i Smagens Dag?

I de undersøgende aktiviteter skal eleverne smage på forskellige grøntsager og frugter og sætte deres oplevelse af de 5 grundsmage ind i Smage-5-kanterne. I elevmaterialet er vist et eksempel på, hvordan Smage-5-kanten kan udfyldes for et æble.

Eleverne skal også have kendskab til mundfølelsens betydning for oplevelsen af smag og kunne bruge fagsprog, når de beskriver texturen i grøntsager og frugt.

Underviseren leder samtalen, hvor eleverne fortæller om deres smagsvurdering af de valgte grøntsager og frugter. Underviseren understreger, at oplevelse af smag er individuel – og at der således ikke er rigtige eller forkerte svar. Det samme gør sig gældende i diskussionen om oplevelsen af texturen i frugter og grøntsager. Her støtter underviseren eleverne i at bruge fagsprog i deres beskrivelse.

Lad eleverne blindsmage forskellige frugter og grøntsager – og se om de kan gætte, hvilken grøntsag eller frugt, de smager.

Sæt eleverne i gang med at tegne Emojis, der viser små, søde, sjove, frække, glade frugter og grøntsager, som viser, at de siger wow... når de smager på deres yndlingsfrugter og -grøntsager.

Læs mere om grundsmagene i læremidlet: Smag Smagen fra Smagens Dag 2016. Her finder du også en plakat, der illustrerer de 5 grundsmage. Se smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Plakat_smagensdag_2016.pdf

Læs mere om mundfølelse og fødevarers tekstur i læremidlet: Smag med alle sanser fra Smagens dag 2017. Se <http://smagensdag.dk/materialet-2017/>

Se også små videoklip om grundsmagene fra Smag for Livet. Se smagforlivet.dk/materialer/smagsfilm-oplevelse-grundsmagene-og-det-st%C3%A6rke

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven udviser forståelse for og kan forklare, hvorfor elevernes udfyldning af Smage-5-kanterne for grøntsager og frugt er udfyldt forskelligt
- Eleven forklarer sin smagsoplevelse ved at benytte fagsprog om grundsmage og tekstur
- Eleven kan udfylde Smage-5-kanterne under smageøvelsen af frugter og grøntsager

Evaluering

Underviseren kan via elevernes udfyldte Smage-5-kanter og deres argumentationer omkring deres undersøgelse og i blindsmagningen se og høre, i hvor høj grad eleverne har nået læringsmålene.



Grøntsager

Aktivitet 1: De populære grøntsager

Læringsmål

- Eleven kan nævne 5 grøntsager, danskerne køber mest af
- Eleven kan give eksempler på grøntsager, som er på børns LIKE- og NOT LIKE-liste
- Eleven kan forklare, hvorfor vi skal spise mange grøntsager
- Eleven kan forklare, hvad det betyder, at grøntsager er i sæson

Undervisningsaktiviteter

Underviseren introducerer aktivitetens tema: *De populære grøntsager* med at spørge eleverne, hvilke grøntsager de bedst kan lide – og dernæst hvilke grøntsager de tror, danskerne køber flest af. Samtalen omhandler de informationer, der er beskrevet i elevmaterialets afsnit: *De populære grøntsager*.

Eleverne udarbejder hver deres LIKE- og NOT LIKE-liste over grøntsager, se elevmaterialet – og underviseren sammenfatter og får noteret klassens 3 topscorere på de to lister på tavlen. Stemmer klassens resultat med Landbrug og Fødevarers undersøgelse?

Herefter tydeliggør underviseren aktivitetens læringsmål. Eleverne læser informationerne i afsnittet: Spis flere grøntsager – og i sæson. Dernæst er underviser og elever i dialog om de 4 sæsonfotos af grøntsager i elevmaterialet, som også relateres til klassens og egen LIKE-liste.

Eleverne samarbejder 2 og 2 og blindsmager hver 5 forskellige grøntsager. De skal bruge deres erfaringer fra blindsmagningen, når de tilbereder sæsonens wokret i mindre grupper.

Til denne opskrift skal eleverne selv vælge grøntsager, og underviseren bør sørge for, at der er et vist udvalg af grøntsager til rådighed, så eleverne får tilberedt wokretter med forskellige grøntsager. Eleverne præsenterer deres wokretter for hinanden og argumenterer for deres valg af grøntsager. Lad eleverne give hinanden feedback på deres præsentationer.

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan give eksempler på resultater fra de to undersøgelser, der er nævnt i materialet
- Eleverne kan give eksempler på næringsstoffer, som grøntsager bidrager med i sund mad samt fortælle om grøntsager, der er i sæson efterår, vinter, forår og sommer

Evaluering

Eleverne tester hinanden 2 og 2 i forhold til de opstillede tegn for læring, så eleverne får indtryk af, i hvor hvilken grad de har nået læringsmålene.

Aktivitet 2: Grove og fine grøntsager

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvad grove og fine grøntsager er
- Eleven kan give eksempler på grove og fine grøntsager
- Eleven kan forklare, hvorfor vi skal spise flest grove grøntsager

Undervisningsaktiviteter

Underviseren har en kurv med forskellige grøntsager – fine og grove. Underviseren skriver læringsmålene på tavlen, mens underviseren viser eksempler fra kurven på grove og fine grøntsager. Eleverne sorterer derefter de øvrige grøntsager i grove og fine grøntsager ud fra skemaet i elevmaterialet.

For at forstå forskellen på grove og fine grøntsager arbejder eleverne 2 og 2 med den undersøgende opgave:

Find ud af hvor meget vand, der er i rødbede og agurk.

Underviseren hjælper eleverne med at konkludere i forhold til undersøgelsens resultat og spørgsmålet: Hvad fortæller undersøgelsen dig?

De revne grove grøntsager kan bruges til tzatziki.

Lad eleverne give de to tzatziki karakter. Hvor mange Emoji's skal de to slags tzatziki have?

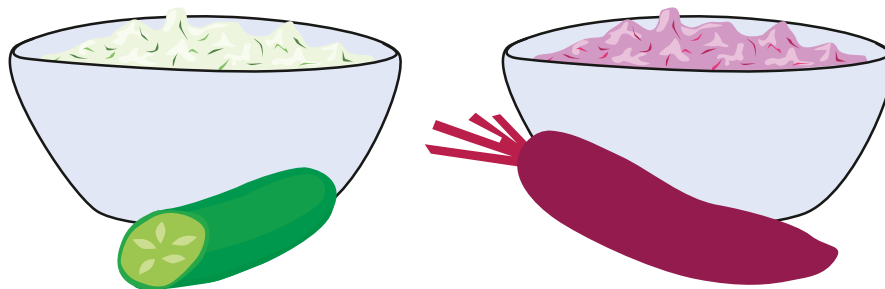
Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan nævne mindst 5 grove grøntsager
- Eleven kan forklare, hvorfor vi skal spise flest grove grøntsager
- Eleverne kan forklare undersøgelsens resultat

Evaluering

Underviseren cirkulerer rundt blandt eleverne, mens eleverne er i gang med deres undersøgelse om vandindholdet i rødbede og agurk og spørger ind til de tegn på læring, der er opstillet.



Aktivitet 3: Indkøb og opbevaring af grøntsager

Læringsmål

- Eleven kan beskrive og forklare, hvordan grøntsager skal opbevares i butikken og derhjemme
- Eleven kan forklare, hvordan forskellige grøntsager kan gemmes i længere tid

Undervisningsaktiviteter

Underviseren har taget forskellige grøntsager frem, såvel friske som konserverede og synliggør læringsmålene for aktiviteten. I samtalen med eleverne bliver omdrejningspunktet indkøb og opbevaring af grøntsager. Hvor finder vi grøntsagerne i butikken? Hvordan opbevares de? Hvordan kan vi se, at de er friske? Hvor skal grøntsagerne opbevares hjemme?

Eksempler på friske og konserverede grøntsager placeres korrekt under samtalen.

Underviseren har også medbragt en "slatten" gulerod og demonstrerer, hvordan den kan boostes.

Eleverne udfylder 2 og 2 skemaet i elevmaterialet, som efterfølgende drøftes i klassen.

Underviseren formidler kort om konservering af grøntsager og giver eksempler på det. Fermentering er kort omtalt, idet denne konserveringsform er blevet meget populær i de senere år.

Eleverne skal undersøge, hvordan de kan gemme spidskål og tomat i længere tid. Eleverne skal fremstille syltet spidskål og tomatketchup og diskutere deres oplevelse af smagen og teksturen i frisk spidskål med syltet spidskål, tomatketchup med frisk tomat. Eleverne skal også vurdere, til hvilke retter de vil spise syltet spidskål og tomatketchup.

Syltet spidskål og tomatketchup kan opbevares i køkkenskab så længe, de ikke er åbne. Efter åbning skal de opbevares i køleskab. De kan holde sig i flere uger. Underviseren kan også vælge, at eleverne steger en god pølse, som kan spises sammen med de to konserverede produkter.

Tegn på læring

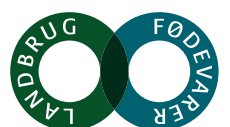
Tegn på læring kan være:

- Eleven har udfyldt skemaet med opbevaring af grøntsagerne korrekt
- Eleven kan forklare, hvordan friske grøntsager skal opbevares i en butik
- Eleven kan "booste" en grøntsag
- Eleven kan give eksempler på, hvordan forskellige grøntsager kan gemmes i længere tid (konservering)

Evaluering

Underviseren observerer elevernes arbejde med udfyldning af skemaet og er i samtale med eleverne under det praktiske arbejde.

Afslutningsvis sammenfatter underviseren og konkluderer ved aktiviteterne i forhold til elevernes læring.



Aktivitet 4: Udkæring af grøntsager

Læringsmål

- Eleven kan skære grøntsager ud på forskellige måder
- Eleven kan beskrive en grøntsags smag og tekstur i forskellige udkæringer
- Eleven kan forklare, hvad forskellige udkæringer af grøntsager kan bruges til

Undervisningsaktiviteter

Underviseren viser eleverne forskellige redskaber til udkæring af grøntsager og forklarer, hvad læringsmålene går ud på: Udkæring af grøntsager.

Ved hjælp af fotos af gulerødderne i elevmaterialet udfører eleverne den undersøgende opgave: **Guleroden og dens mange udkæringer**. Eleverne smager på de forskellige udkæringer af guleroden. Underviseren leder samtalen ud fra elevmaterialets spørgsmål:

- Hvordan oplever I gulerodens smag?
- Hvordan oplever I gulerodens tekstur i munden?
- Hvad vil I bruge de forskellige udkæringer af guleroden til?

Eleverne udfylder skemaet. I samtalen omkring udfyldelsen af skemaet er det underviserens opgave at holde fokus og få sammenfattet læringen i forhold til opgavens fokus.

Eleverne skal derefter lave en ret med gulerødder. Eleverne skal finde frem til, hvilken udkæring af guleroden der passer til den ret, de vil lave. Underviseren sætter rammen for elevernes valg af øvrige fødevarer. Der skal være mulighed for, at eleverne kan eksperimentere med de forskellige udkæringer af guleroden i fx salater, råkost, gryde- eller panderet med kød og flere grøntsager, bagte gulerødder i omelet osv.

Ved præsentationen af retterne med gulerødderne sørger underviseren for, at eleverne giver hinanden feedback på deres argumentation for valget af udkæringen af guleroden.

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven mestrer udkæring af guleroden på forskellige måder og kan forklare, hvad udkæringerne kan bruges til
- Eleven kan sætte ord på sin oplevelse af smag og tekstur i gulerodens forskellige udkæringer
- Eleven vælger og kan argumentere for sit valg af udkæring af guleroden i den selvalgte ret med gulerod

Evaluering

I undervisningsaktiviteten vejleder underviseren eleverne med udkæring af guleroden. Har eleven valgt det korrekte redskab? Bliver guleroden skåret korrekt? Underviseren giver løbende feedback til eleverne.

Ved udfyldelsen af skemaet fastholder underviseren eleverne i at bruge fagsprog i deres beskrivelse af gulerodens smag og tekstur.

Når eleverne eksperimenterer og tilbereder en ret med gulerod, får underviseren viden om elevernes læring. Under feedbacken ved elevernes præsentation af deres retter med guleroden er det underviserens opgave at få sprogliggjort elevernes læring, så den enkelte elev bliver klar over, i hvilken grad læringsmålene er nået.



Aktivitet 5: Brug det hele – og tilbered grøntsager på mange måder

Læringsmål

- Du kan beskrive, hvordan du kan bruge næsten alt af en grøntsag
- Du kan tilberede grøntsager med forskellige tilberednings-metoder

Undervisningsaktiviteter

Underviseren har lagt de blomkål frem, som skal bruges til dagens aktivitet. I dialog med eleverne bliver blomkålen beskrevet ud fra udseende, opbygning, og hvad eleverne kender til råvaren. Underviseren får pointeret, at alt fra et blomkål kan bruges, og at det kan tilberedes på mange måder – og dermed får fastslået og synliggjort aktivitetens læringsmål for eleverne.

Illustrationen i elevmaterialet danner udgangspunkt for den videre samtale om blomkål og dens mange muligheder.

Eleverne deles i grupper. Hver gruppe skal tilberede en ret med blomkål.

Når retterne er tilberedt, sættes de på et fælles bord. Eleverne præsenterer retterne for hinanden og fortæller, hvilke dele af blomkålen der er brugt i retten, og hvilken tilberedningsmetode, de har brugt til at tilberede blomkålen i retterne.

Eleverne smager på alle retterne. Skemaet udfyldes. Underviseren sørger for, at dagens aktivitet bliver sammenfattet og afrundet i forhold til, hvad eleverne har lært om blomkål – og hvordan det kan overføres til andre grøntsager.

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan beskrive og give eksempler på, hvordan alt fra et blomkål kan bruges
- Eleven kan forklare, hvilke tilberedningsmetoder der er brugt til de forskellige retter med blomkål

Evaluering

Ved præsentationen af retterne med blomkål kan underviseren stille spørgsmål i forhold til de tegn på læring, der er opstillet for aktiviteten, hvoraf det vil blive synligt for elever og lærer, i hvilken grad læringsmålene er opnået.



Aktivitet 6: Spis flere grøntsager til dagens måltider

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvorfor han/hun skal spise flere grøntsager til alle dagens måltider
- Eleven kan give eksempler på, hvordan han/hun kan bruge flere grøntsager i maden

Undervisningsaktiviteter

Aktiviteten strækker sig over flere undervisningsgange. Fokus er henholdsvis på frokost=madpakke og mid-dagsmåltidet.

Undervisningsgang 1

Underviseren forklarer aktivitetens læringsmål og sørger for, at de er synlige for eleverne.

I dialog med eleverne bliver dagens måltider noteret på tavlen. Der tales kort om morgenmåltidet, og eleverne kommer med forslag til, hvordan grøntsager kan være en del af dette.

Eleverne skimmer afsnittene: *Grønt i morgenmåltidet – wow ...* og *Grønt i madpakken – wow ...* i afsnittet: *Flere grøntsager hele dagen.*

Undervisningsgangens centrale fokus er madpakken. Hvad har I med i madpakken i dag/i går? Er det en madpakke med mange grøntsager? Hvordan kan en madpakke med mange grøntsager se ud?

Underviseren sætter eleverne i gang med den undersøgende opgave: *Lav en madpakke med masser af grønt.* Underviseren har sat forskellige fødevarer frem, som eleverne kan vælge til deres grønne madpakke og er i dialog med eleverne om spørgsmålene i elevmaterialet:

Tænk over valg af:

- Brød – rugbrød, grove boller med grønt, grovboller
- Grøntsager – flest af de grove grøntsager og gerne flere forskellige
- Kød/fisk
- Æg og ost

Overvej også:

- Hvordan kan salater, gnavegrønt, dip, pirogger, pizzasnegle eller lignende være en del af madpakken?
- Hvordan skal madpakken pakkes ind og transporteres?

Eleverne skal notere deres valg i skemaet, som kan støtte dem i deres præsentation af madpakkerne i klassen. Skemaet kan også hjælpe eleverne i deres feedback til hinanden.

I elevmaterialet lægges op til, at eleverne laver et kort filmklip af de grønne madpakker. Filmklippene kan hurtigt laves via mobiltelefonen og lægges på SkoleIntra og være en del af elevernes formidling af deres læring.

Ved undervisningsgang 2 er fokus på aftensmåltidet.

Eleverne læser afsnittet: *Grønt i aftensmåltidet – wow ...* under *Flere grøntsager hele dagen.*

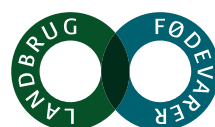
Underviseren repeterer læringsmålene og forklarer, at fokus i dagens aktivitet er, hvordan der kan komme flere grøntsager i de retter, der serveres til aftensmåltidet. Elevmaterialets illustration, der viser den samme kødret, hvor kødretten i den ene anretning indeholder grøntsager og grønt tilbehør, inddrages i samtalen.

Eleverne skal derefter tilberede retten: Kødboller i karry på to måder. I den ene opskrift (Grønne kødboller i karry med blomkålsris) er der grøntsager i såvel kødbollerne som karrysovsen, og der er flere slags grøntsager som tilbehør.

Eleverne skal arbejde sammen i hold og tilberede begge retter.

Dernæst skal eleverne vurdere de to retter ud fra: indhold af grøntsager, udseende, duft, tekstur og smag.

Eleverne skriver deres vurdering i et skema, som der tages udgangspunkt i ved den efterfølgende diskussion i klassen.



Ved undervisningsgang 3 er fokus fortsat på, hvordan man får flere grøntsager i dagens måltider.

Underviseren repeterer læringsmålet. I afsnittet **Tænk mere grønt** er oplistet en række spørgsmål som oplæg til fælles refleksion i klassen. Fokus rettes mod aftensmåltidet, hvor eleverne skal prøve at lave en madplan for aftensmaden i en uge med retter, der indeholder mange grøntsager. Eleverne kan bruge deres erfaringer fra de retter, de allerede har lavet i madkundskab samt retter, de kender hjemmefra.

Eleverne kan udarbejde madplanen i mindre grupper. Grupperne præsenterer deres madplaner for hinanden og giver hinanden feedback på, i hvor høj grad madplanen indeholder retter med mange grøntsager. Efterfølgende tilbereder grupperne forskellige retter fra deres madplan.

Underviseren kan vælge, at eleverne skal tilberede de retter, der på forhånd er lagt ind i madplanen, eller underviseren kan have købt fødevarer og særligt mange grøntsager ind, som eleverne kan eksperimentere med til deres helt egen super grønne ret fra deres madplan.

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

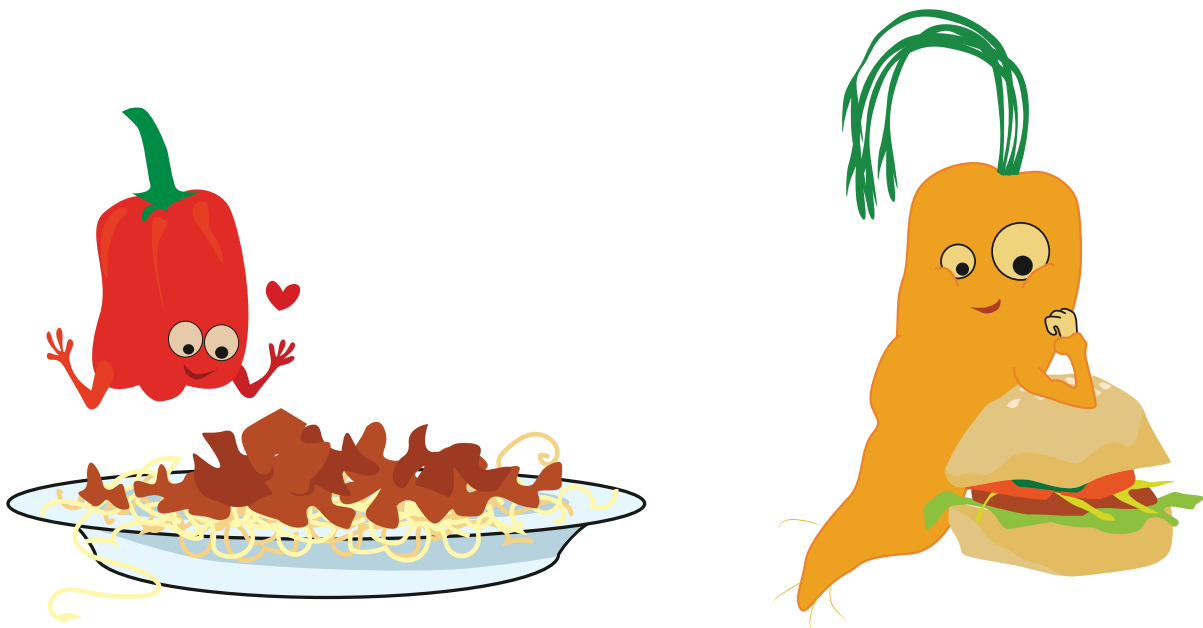
- Eleven kan forklare og give eksempler på, hvorfor og hvordan han/hun skal spise flere grøntsager til alle dagens måltider
- Eleven kan vælge og argumentere for sine valg til sin madpakke med masser af grønt
- Eleven kan give eksempler på, hvordan han/hun kan gøre en ret mere grøn
- Eleven kan forklare, hvilke retter i madplanen der indeholder særlig mange grøntsager

Evaluering

Underviseren kan via filmklippene om de grønne madpakker vurdere elevernes læringsudbytte og give eleverne feedback, så læringsudbyttet også bliver synligt for eleverne.

Vurderingsskemaet om de to retter med kødboller i karry medvirker til, at elevernes fokus bliver rettet mod læringsmålet om, hvordan eleverne kan gøre en ret mere grøn.

Skemaet gør, at eleverne kan fastholdes i at bruge fagsprog i madkundskab. Skemaet kan sætte rammen for den efterfølgende diskussion og udfordringen til eleverne om, hvordan de kan gøre andre retter til aftensmåltidet mere grønne. Elevernes madplaner og deres diskussion og feedback til disse gør, at elevernes læringsudbytte bliver tydeligt for underviseren og eleverne.



Frugt

Aktivitet 1: Frugt og sæson

Læringsmål

- Eleven kan nævne mindst 15 forskellige frugter
- Eleven kan undersøge og fortælle, hvor meget frugt eleven i gennemsnit spiser om dagen
- Eleven kan give eksempler på sæsonens frugter og bær

Undervisningsaktiviteter

Underviseren har lagt forskellige frugter frem, der kan illustrere de former, frugt kan opdeles i. Underviseren beder eleverne gætte på, hvad dagens tema er og forklarer efterfølgende de læringsmål, der skal arbejdes med i aktiviteten.

Hvilke frugter kender eleverne? Eleverne studerer billedet med frugter i elevmaterialet og noterer navnene på de frugter, de kender.

I dialogen med eleverne om deres resultater, forklarer underviseren frugts opdeling i:

- Frugt med sten, fx blommer, ferskner, kirsebær
- Frugt med kerner, fx melon, pære, vindrue, æble
- Bær, fx brombær, blåbær, hindbær, jordbær, ribs, solbær
- Citrusfrugt, fx appelsin, citron, klementin, lime
- Tropisk frugt, fx ananas, banan, kiwi, mango

og demonstrerer/eksemplificerer dette med de frugter, der er lagt frem.

Eleverne deles i en drenge- og en pigegruppe, som undersøger, hvor meget frugt de spiser om dagen. Deres opgørelse skrives i skemaet og diskuteres ud fra spørgsmålene:

- Hvilke frugter spiser du mest?
- Hvilke frugter spiser pigerne mest?
- Hvilke frugter spiser drengene mest?
- Til hvilke måltider spiser I mest frugt
- Spiser du, pige- og drengegruppen 300 g frugt om dagen?

Som det fremgår af afsnittet om grøntsager og frugt: 6 om dagen, spiser danskerne ca. 300 g frugt om dagen, hvilket er anbefalingen. Kan eleverne leve op til anbefalingen?

Sæsonbegrebet for frugt forklares. Eleverne skal i den undersøgende opgave komme med forslag til frugter og bær til årstidernes frugtsalat. Eleverne tilbereder sæsonens frugtsalat ud fra de frugter og bær, underviseren stiller til rådighed for elevernes valg.

Underviseren kan også vælge at lade nogle elever bage en kage med sæsonens frugt. Se opskrift i opskriftsbasen.

Som afslutning på lektionen kan underviseren igangsætte legen: Frugtsalat, hvor krav til valg af frugt kan være, at frugten skal være dansk produceret. (Legen kan også blive til en grøn salat).

Se mere om legen frugtsalat her: legforliv.blogspot.dk/2014/11/frugtsalat.html

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan nævne mindst 15 forskellige frugter ud fra illustrationen i elevmaterialet
- Eleven kan forklare resultaterne fra undersøgen om, hvor meget frugt eleven selv, pige- og drengegruppen spiser om dagen
- Eleven kan forklare, hvad sæson for frugt betyder og give eksempler sæsonens frugter og bær i en sæsonens frugtsalat, de selv komponerer og tilbereder

Evaluering

Elevernes notering af navne på frugt fortæller hurtigt eleverne og underviseren, hvor mange frugter eleverne kender ved undervisningens begyndelse. Underviseren kan afslutte undervisningen i aktiviteten med at lade eleverne teste hinanden i, om de kan nævne mindst 15 frugter i løbet af meget kort tid.

Samtalen om undersøgelsen viser både elever og underviser, om eleverne kan lave og forklare undersøgelsens resultater.

Når eleverne præsenterer deres selvkomponerede frugtsalat i sæson, kan underviseren stille opklarende og uddybende spørgsmål, der tydeliggør elevernes læring.



Aktivitet 2: Indkøb og opbevaring af frugt

Læringsmål

- Eleven kan beskrive, hvordan forskellige frugter skal opbevares i en butik og hjemme
- Eleven kan forklare, hvordan man kan vurdere, om frugt er frisk
- Eleven kan give eksempler på frosne, syltede, tørrede frugter og frugter på dåse og forklare, hvorfor de kan holde sig i længere tid

Undervisningsaktiviteter

Underviseren har aftalt, at grupper af elever må besøge butikker i nærområdet, der handler med frugt. Her undersøger eleverne de spørgsmål, der er opført i elevmaterialet:

- Er der meget frugt at vælge imellem?
- Hvordan bliver frugt opbevaret i butikken?
- Har frugten en god kvalitet?
- Får I lyst til at købe frugt i butikken?

Eleverne fortæller hinanden om deres butiksbesøg og argumenterer for deres svar på spørgsmålene.

Underviseren taler med eleverne om, hvor de og deres familier køber frugt. Underviseren kan evt. inddrage og se evt. overensstemmelser med en undersøgelse fra GAU, december 2016 viser, at danskerne:

- Handler sjældnere - også frugt og grøntsager
- Fortsat handler mere discount, hvor udvalget er smallere og mindre spændende
- Handler mere online.

Undersøgelsen peger på, at indkøbsvanerne betyder, at danskerne køber mindre frugt og grønt end tidligere.

Eleverne læser teksten i afsnittet: Indkøb og opbevaring af frugt. Underviseren stiller spørgsmål til elevernes forståelse af informationerne.

Eleverne skal udfylde skemaet: Opbevaring af frugt hjemme. Eleverne kan samarbejde i mindre grupper om opgaven.

Eleverne skal derefter smage på forskellige frugter og sammenligne den friske frugts smag, tekstur og holdbarhed med den konserverede frugts smag, tekstur og holdbarhed. Eleverne skal bruge smagemodellen: Smage-5-kanten og et skema til at notere og fastholde deres smagsoplevelse i. Dette støtter eleverne og giver struktur samt fokus og udvikling af fagsprog i den efterfølgende samtale og diskussion af undersøgelsen. Find evt. flere frugter, som eleverne kan vurdere smag, tekstur og holdbarhed i frisk og konserveret form. Hvad sker der med frugten, når den bliver konserveret?

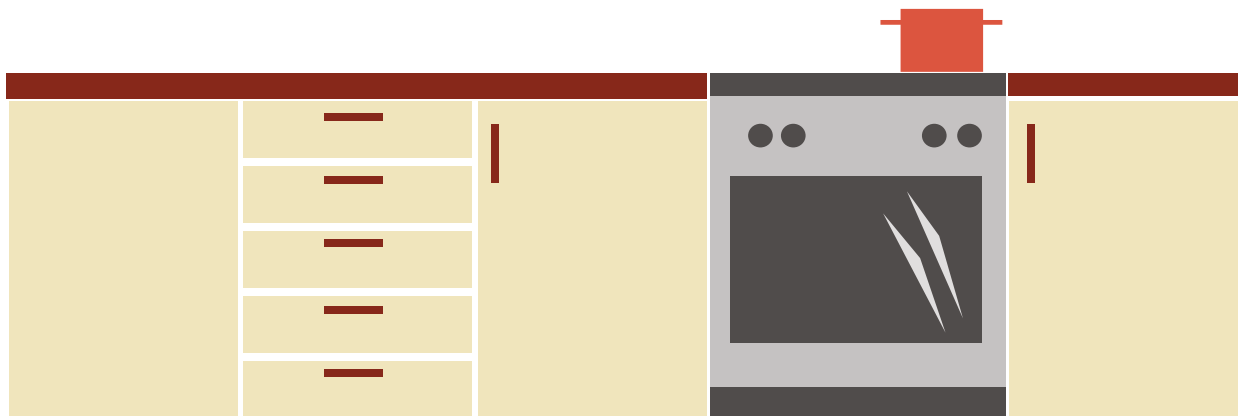
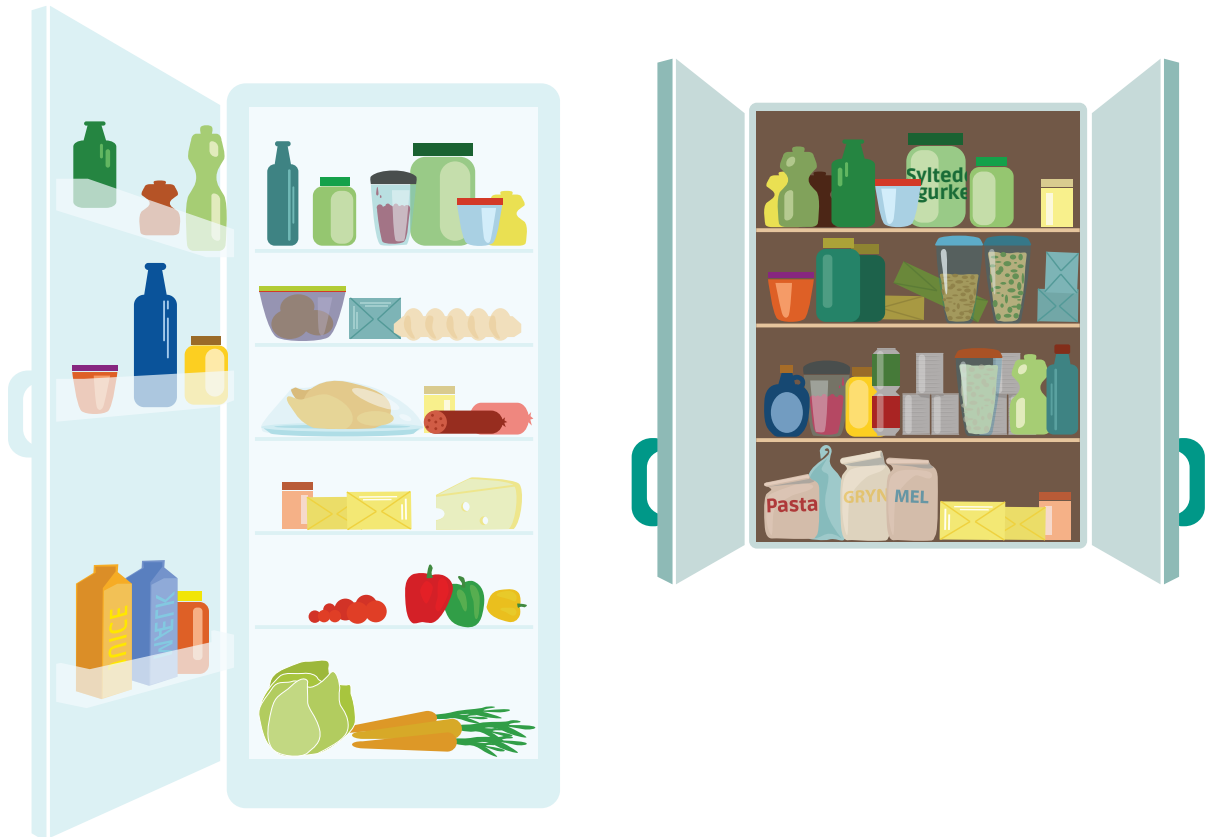
Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan ud fra deres undersøgelse i nærbutikken gøre rede for, hvordan forskellige frugter skal opbevares i en butik og hjemme
- Eleven kan forklare og beskrive, hvordan han/hun kan vurdere, om frugt er frisk
- Eleven kan give eksempler på frosne, syltede, tørrede frugter og frugter på dåse og forklare, hvorfor de kan holde sig i længere tid

Evaluering

Underviseren stiller spørgsmål til eleverne for at sikre elevernes forståelse og læring af indholdet. Mens eleverne udfylder skemaet om opbevaring af frugt hjemme, cirkulerer underviseren rundt mellem grupperne, støtter eleverne i deres praktiske arbejde og får indtryk af elevernes læring. Under smageøvelserne af frisk kontra konserveret frugt leder underviseren smagningen og får konkluderet undervejs i forhold til fokus på smag, tekstur og holdbarhed.



Aktivitet 3: Frugt på mange måder

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvad der sker med et æbles smag og tekstur, når det bliver kogt, stegt og bagt
- Eleven kan nævne og fremstille retter med frugt med forskellige tilberedningsmetode

Undervisningsaktiviteter

Underviseren har medbragt en kurv med æbler. Underviseren forklarer aktivitetens læringsmål og fokus: Undersøgelse af et æbles smag og tekstur ved forskellige tilberedningsmetoder. Hvilke tilberedningsmetoder kender eleverne?

Eleverne bliver delt op i grupper, der tilbereder: Rå æblebåde, stegte æblebåde, kogte æblebåde og bagte æblebåde til smagning på hele holdet.

Eleverne smager på alle fire slags æblebåde og udfylder Smage-5-kanten for hver æblebåd. Underviseren leder smagningen og samtalen om elevernes opfattelse af smag i de forskellige æblebåde.

Hvilke retter kender eleverne med æble?

Underviseren noterer retterne på tavlen. Hvordan er æblet tilberedt i retterne? Kogt? Stegt? Bagt? Råt? Hører retten til det søde eller det salte køkken?

Eleverne udfylder skemaet i den undersøgende aktivitet: Æblet i det søde og i det salte køkken. For at støtte elevernes forståelse af begreber det søde og det salte køkken, tilbereder eleverne retterne: Æbleflæsk med et twist og æbledessert med knas.

Ved aktivitetens afslutning sammenfatter underviseren dagens fokus og læring i dialog med eleverne med særlig inddragelse og perspektivering af de to retter, eleverne har tilberedt.

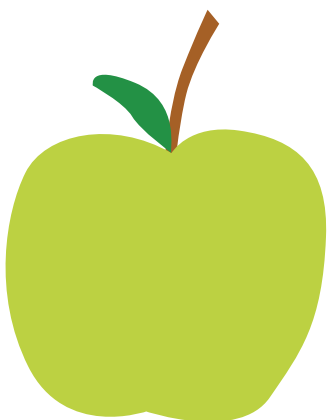
Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan forklare, hvad der sker med et æbles smag og tekstur, når det bliver kogt, stegt og bagt
- Eleven kan nævne og fremstille retter med frugt med forskellige tilberedningsmetoder

Evaluering

I samtalen med eleverne under smageøvelsen af æblebåde, der er rå, kogt, bagt og stegt, får underviseren indtryk af, i hvor høj grad eleverne kan forklare, hvad der sker med et æbles smag og tekstur, når det bliver tilberedt. Elevernes udfyldning af aktivitetens skemaer og smageøvelser giver såvel elever som underviser grundlag for vurdering af, i hvor høj grad eleverne har nået læringsmålene.



Aktivitet 4: Frugt morgen, middag, aften – og indimellem

Læringsmål

- Eleven kan nævne og tilberede retter med frugt til morgenmad, i madpakken, til aftensmad og som mellemmåltid

Undervisningsaktiviteter

Aktiviteterne er opdelt i:

1. Frugt til morgenmad
2. Frugt i madpakken
3. Frugt som mellemmåltid
4. Frugt i aftensmaden

Underviseren kan vælge at arbejde med aktiviteterne én efter én eller fx arbejde med flere måltider i samme lektion. Hvis eleverne kan overskue det, er det også en mulighed at opdele klassen i grupper, som arbejder med hver sin aktivitet og derefter formidler til hinanden om gruppens arbejde med det enkelte måltid. Inden aktiviteten sættes i gang, har underviseren tydeliggjort læringsmålene for aktiviteten.

Tegn på læring

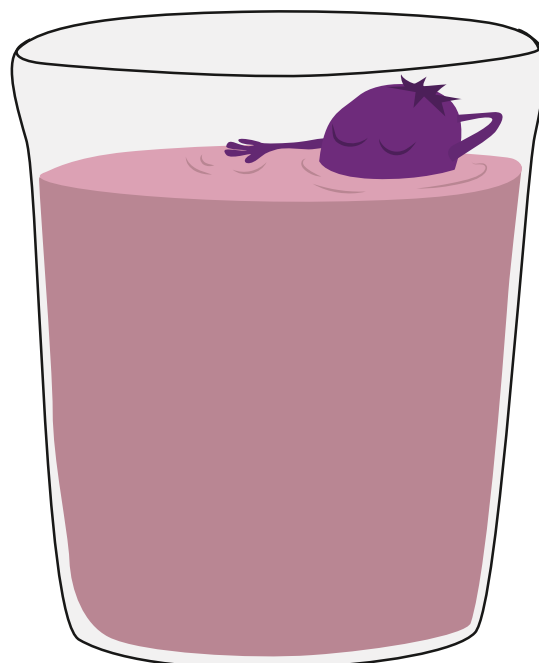
Tegn på læring kan være:

- Eleven kan give eksempler på retter med frugt til morgenmad, i madpakken, til aftensmad og som mellemmåltid

Evaluering

Underviseren cirkulerer rundt mellem eleverne eller grupperne, imens de arbejder praktisk og konkret med opgaverne og stiller spørgsmål til elevernes arbejde i forhold til læringsmålet.

Afslutningsvis kan underviseren stille eleverne spørgsmålet: I hvor høj grad har du/I nået læringsmålet for dagens aktivitet. En hurtig måde at få en pejling er "thumbs up metoden" - thumbs-up, thumbs-down eller thumbs-midt-imellem på undervisningsforløbets læringsmål.



Outro:

Wow – så er der fest med grøntsager og frugt

Læringsmål

- Eleven kan forklare, hvordan man kan bruge mange grøntsager og frugt til en fest
- Eleven kan bruge det, eleven har lært om grøntsager og frugt

Undervisningsaktiviteter

Der skal tages højde for, at aktiviteten er tidskrævende, såvel i forberedelses- som gennemførelsesfasen. Aktiviteten kan gennemføres på én dag over mindst 3,5 timer, eller aktiviteten kan planlægges i én madkundskabslektion og gennemføres i næstkommende madkundskabslektion.

Læringsmålene skal forklares og tydeliggøres for eleverne, inden selve planlægningen af festen går i gang. Der er mange praktiske opgaver i processen, så tids- og opgaveplanen skal hele tiden være tydelig for både underviser og elever, gerne ophængt i madkundskabslokalet.

Lad eleverne finde på quiz'er, konkurrencer og lege, hvor grøntsager og frugt er temaet.

Eleverne skal tilberede en menu, der består af:

Grøntsagssnacks – opskrifter fra opskriftsbasen

Sliders med masser af grønt – opskrifter fra opskriftsbasen

Klassens super lækre sæsonens frugtsalat – eleverne bruger deres erfaringer fra aktivitet: Lav sæsonens frugtsalat s. 43

Frugtdrik – eleverne eksperimenterer sig frem.

Sæsonens frugtkage. Opskrift fra opskriftsbasen

Tegn på læring

Tegn på læring kan være:

- Eleven kan forklare, hvordan fokus på grøntsager og frugt bliver tydeligt i festen
- Eleven kan bruge det, eleven har lært om grøntsager og frugt – både videns- og håndværksmæssigt

Evaluering

Festen er en del af evaluering evalueringen af hele arbejdet med Grøntsager og frugt – wow ...

Underviseren sørger for, at der blandt de valgte indslag til festen bliver fokuseret på det faglige indhold, som eleverne har arbejdet med. Det skal ske på en sådan måde, at underviseren kan sammenfatte og konkludere sammen med eleverne omkring læringsudbyttet i forhold til de læringsmål, der er opstillet for aktiviteten.

Ideer til quiz, konkurrencer, lege og andre indslag i festen

Quiz: Talemåder

2 hold, 1 leder

Talemåder om frugt og grønt – hvad betyder:

Bide i det sure æble – være nødt til at gøre noget, man ikke bryder sig om

Bo i syvende kartoffelrække – bo meget langt væk

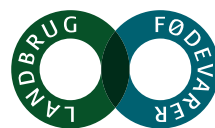
Bære frugt – give resultat

Få en appelsin i turbanen – have heldet med dig

Gøre kål på noget – spise det sidste af noget / gøre det af med, få bugt med noget

Gå agurk – blive meget ophidset

Høste frugterne af noget – have fordele af et stykke arbejde



Hård banan – barsk person

I en nøddeskal – kort og præcis beskrivelse

Ikke en bønne – intet

Pakke sine sydfrugter – pakke sine ting og rejse

Presse citronen til sidste dråbe – få mest muligt ud af noget

Træde i spinaten – sige eller gøre noget dumt uden at ville

Konkurrence: Gæt en grøntsag/frugt

Alle mod alle.

Give oplysninger om frugten/grøntsagen, en for en. Hvem gætter først den korrekte frugt/grøntsag.

Se hovedafsnit Grøntsager og frugt, aktivitet 1: Hvad er grøntsager og frugt.

Quiz: Hvem husker bedst?

Eleverne deles i grupper, der dystet mod hinanden + 1 kampeleder

Hvilket hold får flest points?

Kampelederen:

1. Hvad betyder 6 om dagen?
2. Forklar hvad kostenbefalingen Spis frugt og mange grøntsager betyder.
3. Hvad betyder det, at frugt og grøntsager er i sæson?
4. Hvilke grøntsager er i sæson nu?
5. Hvilke frugter er i sæson nu?
6. Forklar hvad fine og grove grøntsager betyder?
7. Giv eksempler på 4 måder, du kan skære en gulerod ud på.
8. Hvordan kan du tilberede blomkål? Nævn 3 tilberedningsmetoder.
9. Giv eksempler på, hvordan du kan få mere frugt og flere grøntsager i din morgenmad.
10. Hvordan skal du opbevare tomater?
11. Hvilke grundsmage kan du smage i et æble?
12. Hvordan kan du gemme jordbær i længere tid?
13. Hvilke 4 grøntsager er de mest populære hos danskerne?

Lav en sang/rap/digt om grøntsager og frugt

Sangen/rappen/digtet afsynges/oplæses ved festen

Lav en film eller et slogan

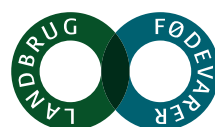
Produktet skal overbevise dine kammerater om, at de skal spise frugt og flere grøntsager. Afspil filmen til festen/hæng sloganet op i festlokalet – eller indøv det med festdeltagerne.

Reklamér for sliders med masser af grønt

Lav en film, der viser, hvordan sliders med grønt bliver tilberedt.

Lege

- Frugtsalat
- Tegn og gæt - en grøntsag/frugt
- Min frugt/min grøntsag begynder med _ og har _ bogstaver



Links

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>
Om kostrådet: Spis frugt og mange grøntsager

<https://om.coop.dk/coop+analyse/analyser.aspx>
Her kan du læse mere om Coops analyse i 2016 om danskernes indkøb af grøntsager.

<http://www.ernaeringsfokus.dk/raavarer/groentsager-og-frugt>
Her kan du finde kort info om grøntsager og frugt

www.madkundskabsforum.dk
Her kan du finde læremidler til madkundskab

<http://madpyramiden.dk/brug-madpyramiden/vitaminer-og-mineraler>
Her kan du finde informationer om, hvilke funktioner de forskellige vitaminer har for kroppen.

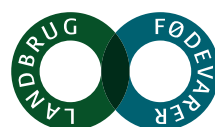
www.facebook.com/pg/seksomdagen/photos/?ref=page_internal
Her finder du info om 6 om dagen

www.Smagensdag.dk
Her kan du finde læremidler om smag

www.smagforlivet.dk
Her kan du finde små videoklip om grundsmagene.
Se <http://www.smagforlivet.dk/materialer/smagsfilm-oplevel-grundsmagene-og-det-st%C3%A6rke>

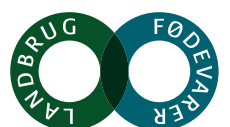
http://www.saeson-web.dk/opskrifter/?gclid=EAlaIqobChMlvO-9hOLC1glVzjAYCh0s7AR7EA-AYASAAEgLL_D_BwE#/~/~/~/~/~/
Her kan du finde info om grøntsager og frugt. Under indgangen: Skoler kan du finde læremidler og en plakat over sæsonens grøntsager.

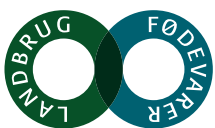
<https://taenk.dk/test-og-forbrugerliv/mad-og-indkoeb/frugt-og-groent-saadan-opbevarer-du-dem>
Her kan du finde info om opbevaring af grøntsager her:



Opskriftsbase

Blomkålschips
Blomkålssalat med feta
Dip
Fiskedeller med grønt
Grønkålschips
Grønne kødboller i karry med blomkålsris
Blomkålsris
Havregrød med frugt
Hindbærsyltetøj
Kødboller i karry med løse ris
Løse ris
Kålssalat med appelsin og blåbær
Madbrød
Mangosalsa
Maskeret blomkål med rejer og ærter
Perlesalat
Picadillo
Pirogger
Pærechutney
Remoulade
Rodfritter
Slider boller
Minibøffer
Sliders
Smoothie
Spicy blomkålssuppe
Squash-spaghetti
Stegt blomkål med peanuts
Svampe carbonara
Syltet spidskål
Sæsonens frugtkage
Sæsonens wok
Tomatketchup
Æbledessert med knas
Æbleflæsk med et twist
Ærtedip





Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@lf.dk
W www.lf.dk

W www.madkundskabsforum.dk