

Måned	Klasse	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser			
August/September	4. og 5.	Velkommen i køkkenet	Inden køkkenet												
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Gennemgå hygiejnereglerne samt reglerne for færden i køkkenet med eleverne.	Eleven kan de basale hygiejneregler.	Eleven har lært at vaske op og rydde op i madkunds-kabslokalet.	Eleven kan efter forløbet arbejde ud fra en opskrift, og kender til mængder, forkortelser og måleenheder.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning.	1
				Håndklæder, karklude og viskestykker s.5											
				Hold køkken og hænder rene s.6	Vaske hænder										
				Opvask og oprydning s.7	Vaske op										
				Opskrifter, forkortelser og måleenheder s.9-10	Måleenheder - spiseske, teske og knivspids										
			GoCook-Økologi eller hvad?												
			Køkkentræningslejr s.27												
			Vride karklud og gøre bordet rent												
			Skridsikkert skærebræt												
			Kokkekniv, hold på den												
Praksisektioner: 2-4															
Hygiejne															
4. og 5.	4. og 5.		Hygiejne												
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Gennemgå hygiejnereglerne med eleverne. Vis eleverne hvordan de håndterer forskellige fødevarer, og hvad de skal være opmærksomme på i forhold til hygiejne. Vis dem eventuelt hvilke skærebræt, de må bruge, når de arbejder med kød, grøntsager og brød.	Eleven har lært om personlig hygiejne i køkkenet.	Eleven kan sætte en køkkenstation op i køkkenet.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer.	2	
				Vask hænder s.6	Vaske hænder										
				Hold køkken og hænder rene s.6	Vaske op										
				Opvask og oprydning s.7	Vride karklud og gøre bordet rent										
				Køkken-work-out s.8	Skridsikkert skærebræt										
				Bordskraldespand s.8	Bordskraldespand										
				Fisk og hygiejne s.68											
				Fjerkræ og hygiejne s.75	Kokkekniv, hold på den										
			Æg og hygiejne s.83												
			Kød og hygiejne s.91												
			Praksisektioner: 1-2												
Køkkentechnikker															
4. og 5.	4. og 5.		Køkkentechnikker												
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Eleven har lært om køkkentechnikker.	Eleven kan fortælle om de fem grundsmage.	Har eleven lært om krydderiers anvendelse.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Sundhedsbevidsthed	Eleven har viden om sund mad og madlavning.	1	
				Hvad smager maden egentlig af? s.19											
				De 5 grundsmage s.19											
				Den stærke smag s.21	Chili, skære og vurdere styrke										
				Smag din mad til s.20											
				Sanserne s.22-23											
			GoCook - Til verdens ende												
			Bag om krydderierne s.6												
			Krydderier, svitse												
			Hvad bruger man krydderierne til? s.6												
			Løg, svitse												
Gå i træningslejr med smagen s.8															
Praksisektioner: 1-2															
Wok med grøntsager															
4. og 5.	4. og 5.		Tilberedningsteknikker												
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Tal med eleverne om forskellige tilberedningsmetoder, og hvilke de kender til, og hvilke de har	Eleven har lært om forskellige fødevarers tilberedningsteknikker.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ihedsbevidsthed	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning. Eleven har viden	1		
					Kartofler, koge										
Hvordan tilberedes kartofler? s.27															
	Hvordan tilberedes grøntsager? s.35	Grøntsager, svitse													

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
				Hvordan tilberedes frugt og nødder? s.43	Hasselnødder, riste		prøvet før. I ag gerne udgangspunkt i dette forløbs fødevarer.	Eleven kan fortælle om hvordan man kan tilberede forskellige fødevarer.		Sund	om sund mad og madlavning.	
			Hvordan laver man ost? s.60									
			Hvordan bruger man mælkeprodukter? s.61									
			Hvordan tilberedes fisk og skaldyr? s.69	Laks, dampe								
			Hvordan tilberedes fjerkræ? s.76-77									
			Hvordan tilberedes æg? s.84-85									
			Hvordan tilberedes kød? s.91									
			Hvordan tilberedes fedtstoffer? s.99									
			Praksis lektioner: 1-2			Pastasalat med skinke						
						Samme opskrift bare uden skinke						

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser		
Oktober	4. og 5.	Kartofler & Grove grøntsager	Grøntsager											
			Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Tal med eleverne om begrebet sæson.	Eleven har lært om begrebet sæson.	Fødevarer - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1	
				Grøntsager s.31										
				Hvad er grøntsager? s.32										
				Hvad betyder det når grøntsager er i sæson? s.33										
				Hvordan opbevarer du grøntsager? s.34										
	Hvordan smager grøntsager? s.34													
	Hvordan tilbereder du grøntsager? s.35	Mickis grøntsagssamosaer												
	Hvordan spiser du grøntsager? s.35													
	Praksisektioner: 2-4						Grøntsagsslasagne			Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	1	
	4. og 5.			Rodfrugter										
				Teorilektioner: 2-4	GoCook-Danske rødder og grove knolde	Jordkokkechips			Tal med eleverne om, hvad rodfrugter er. Spørg eleverne hvilke retter, de bruger rodfrugter.	Eleven har lært om rodfrugters anvendelse.	Fødevarer - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
					Rodfrugter er grøntsager s.2	Micki laver rødbedechips								
Sådan kan du opbevare rodfrugter s.2														
Da rødderne kom til Danmark s.3					Gorm laver røddernes suppe									
Kartoffen - knolden der ikke er en rod s.3														
GoCook-Økologi eller hvad?														
Guleroddens hemmeligheder s.10-11	Jan fortæller om gulerødder													
Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19														
Praksisektioner: 2-4						Ovnbagte grøntsager			Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1		
4. og 5.			Kartofler											
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab						Eleven kan fortælle om dyrkning af kartofler, og hvad man kan bruge den til.	Fødevarer - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
				Kartofler s.24										
				Kartofflens opbygning s.25										
				Mange slags kartofler s.26										
				Hvordan opbevares kartofler? s.26										
				Hvordan spiser du kartofler? s.27	Kartofler, koge									
				Hvordan tilbereder du kartofler? s.27	Mose									
				GoCook-Livretter med kartofler										
				Kartoffen - den fantastiske knold s.8										
				Dyrkning af kartofler s.9										
				Forbrug af kartofflen s.10										
Den sunde kartoffel s.11														
Kartofflens smag og tilberedning s.11														
Kartofflen i måltidet s.12	Gorm laver kartoffelæggekage													
Praksisektioner: 2-4						Kartoffelsalat			Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Madlavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1		
						Kartoffelæggekage spansk-tortillas								
							En af ovenstående opskrifter							
4. og 5.			Kål											
			Teorilektioner: 1-2	GoCook-Røde kål og andre hoveder					I dette forløb er der	Eleven har lært om kål	Fødevarer	Eleven kan		

Måned	Klasse	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
			ektioner: 1-2	Kål er en grøntsag s.2	Glaskål, ordne og skære		ikke så meget læsestof, så eleverne kan fordybe sig i metodevideoerne og opskrifterne.	Eleven kan fortælle om kål, og hvordan det kan bruges i madlavning.	- Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
				Kål hele året s.3	Spidskål i strimler							
				Kålretter s.4	Hvidkål, skære i strimler							
				Kålen er i bunden af madpyramiden s.4	Grønkål, ordne							
				Kål på mange måder s.4-5	Grønkålschips							
				Din egen kålsalat s.6	Gorms rosenkålschips							
				"Wokket" kål og æble i mild karrycreme s.7								
			Praksis lektioner: 2-4			Salat med blomkålscouscous			Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
				Hvad kan du lave med græskar? s.12 Køkken-tricks i kokkeskolen s.13	Bagt græskar med kødsovs				kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Smag og tilsmagning	mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma.	1
					Gorm og Micki laver gebiskager til halloween			Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma.				
			Praksis lektioner: 4-6			En af nedenstående opskrifter Spicy græskarsuppe Græskarboller Græskartærte Halloweenkage Hjernemuffins Kakaoslim Zombie-fingre Øjen-trøfler						

Måned	Klasse	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser		
December	4. og 5.	Bagværk & Julebag	Bagværk											
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Bagværk, slå brød og boller op		Dette forløb indeholder primært små film, det er derfor en god idé at sætte dem på i klassen. Derved får eleverne en fælles forståelse for emnet.	Eleven kan vurdere om et brød er gennembagt. Eleven kan fortælle om forskellen på en gærdej og en mørdej.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.	2		
				Brød s.51	Bagværk, vurder om det er gennembagt									
				Kage s.52	Dej, langtidshævet									
					Dej, ælte									
					Gærdej									
		Mørdej												
	Praksisektioner: 4-6													
							En af nedenstående opskrifter							
							Bananchokolademuffins							
							Æbleboller							
4. og 5.	4. og 5.		Meltyper											
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab			Eleverne kan fortælle om meltyper. Eleverne har lært hvad mel kan bruges til.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.	2			
				Hvad er korn? s.49	Jan fortæller om korn-dyrkning									
				Gryn s.49	Marie-Louise fortæller om korn og perler									
				Mel s.50										
				Brød s.51	Bagværk slå brød og boller op									
	Kage s.52													
	Praksisektioner: 2-4						En af nedenstående opskrifter							
							Grovfletes							
							Fødselsdagsboller							
4. og 5.	4. og 5.		Æg											
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab	Æg, dele i hvide og blomme		Tjek holdbarheden og tal med eleverne om bedst før, og hvordan man skal forstå det.	Eleverne kan fortælle om forskellige typer æg. Eleverne har lært om hygiejne og opbevaring af æg.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Madlavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1		
				Æg s.81	Æg, slå det ud af skallen									
				Hvad er æg? s.82	Æg, slå ud på tre måder									
				Æg og hygiejne s.83	Æg, vurder om det er friskt									
	Forskellige typer af æg s.83													
	Hvordan opbevarer du æg? s.83													
	Hvad smager ægget af? s.84													
	Hvad bruger du ægget til? s.84-85													
	Praksisektioner: 2-						Æg, koge							
							Æg, spejlæg							
						Gorm laver kartoffelæggekage								
						Bagte æg								
						Æggekage								

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
			4			En af ovenstående opskrifter						

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser				
Januar	4. og 5.	Råvaregrupper	Krydderier og krydderurter													
			Teorilektioner: 1-2	GoCook til Verdens Ende					Eleven kan fortælle om krydderier og krydderurter.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1			
				Bag om krydderierne s.6	Krydderurter, skylle											
				Hvad bruger man krydderier til? s.6	Krydderurter, hakke											
	Om koriander s.21 Hvad spiser vi i Danmark s.29															
	Praksisektioner: 2-4						Gulerodsstænger med dip									
	4. og 5.		Fedtstoffer													
			Teorilektioner: 1-2	GoCook-100 % din ret - bogen til madkundskab				For at give eleverne en god forståelse for fedtstoffer, er det en god idé at vise dem forskellige eksempler på dette.	Eleven har lært om fedtstoffer. Eleven kan fortælle om hvad der er synligt og skjult fedt.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan tage hensyn til råvares fysisk-kemiske egenskaber. Eleven har viden om råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber.	2			
				Fedt s.16												
Fedtstoffer s.96																
Hvad er fedtstoffer? s.97																
Synligt og skjult fedt s.98																
Hvordan opbevarer du fedtstoffer? s.98																
Fedtstoffer giver smag og konsistens s.99																
Hvordan bruger du fedtstofferne? s.99																
Praksisektioner: 2-4						Leverpostej med bacon og timian										
4. og 5.		Kulhydrater														
		Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab			Se videoerne i klassen og tal om hvilken påvirkning sukker har.	Eleven kan forklare om kulhydrater. Eleven kan forklare om sukkers påvirkning i kroppen.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1					
			Fødevarer indeholder energi s.14	Gorm og Mikkel i hamsterhjulet. Hvem skal løbe længst?												
			Kulhydrat s.15													
			GoCook-Madpakke makeover													
			Candyland - Fuckr med din hjerne s.18													
			Hvorfor er vi så vilde med sukker? s.18	Hulemænd på jagt efter søde sager Se hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkels blod												
		Sukker i kroppen s.20														
		Praksisektioner:														
4. og 5.		Mælkeprodukter														
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab			Tjek holdbarheden på mejeriprodukterne. Introducer eleverne til begreberne "bedst før" og "sidste anvendelsesdato".	Eleven har lært om mælkeprodukter, og hvordan de produceres.	Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Kvalitetsforståelse og madforbrug	Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet. Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer.	1					
			Hvor kommer mælken fra? s. 58													
			Hvad bruger vi mælken til? s. 59	Sovs-opbagt												
			Hvordan laver man ost? s.60													
			Hvordan opbevarer du mælkeprodukter? s.60													
			Hvordan smager mælkeprodukter? s. 61													
		Hvad bruger du mælkeprodukter til? s. 61	Mornaysovs													
Praksisektioner: 1-2					Thousand-island dressing eller Mornaysovs							Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker	lavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser	1	

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
									og omsætte ideer i madlavningen.	Mad	samt fagord og begreber i en	

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser	
Marts	4. og 5.	Fjerkræ	Hygiejne (Fjerkræ)										
			Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Vis eleverne hvordan de på et skærebræt skal håndtere råt kød og tilberedt kød.	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til fjerkræ.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning.	1
		Hold køkken og hænderne rene s. 6	Vaske hænder						Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.				
			Opvask og oprydning s. 7	Vaske op									
			Køkken-work-out s. 8	Kokkekniv, hold på den									
			Bordskraldespand s. 8	Bordskraldespand									
			Fjerkræ og hygiejne s. 75	Vride karklud og gøre bordet rent									
			Hvordan opbevarer du fjerkræ? s. 75										
		Praksisektioner: 2-4					Sandwich med kylling						
	4. og 5.	4. og 5.	Fjerkræ	Næringsstoffer (Fjerkræ)									
Teorilektioner: 1-2				GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Eleven har lært om synligt og skjult fedt	Fødevarer - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Kvalitetsforståelse og madforbrug	Eleven kan aflæse madvaredeklarerer og mærkningsordninger.	1
		Synligt og skjult fedt s. 4-7	Gorm og Carl tester om andebrystet er gennemstegt						Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet.				
			Se efter nøglehullet s. 13	Kylling, stege hel i ovnen					Eleven kan fortælle om nøglehulsmærket		Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer.	1	
			Fødevarer indeholder energi s. 14	Kylling partere									
			Protein s. 15										
			Vitaminer s. 16						Eleven kan forklare hvilke næringsstoffer man finder i fødevarer.				
			Mineraler s. 17										
		Praksisektioner: 2-4					Frikadeller med kylling Citron-kylling						
							En af ovenstående opskrifter						
4. og 5.		4. og 5.	Fjerkræ	Grundsmage (Fjerkræ)									
	Teorilektioner: 2-4			GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Kan eleven beskrive og bruge de fem grundsmage i køkkenet.	Fødevarer - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
		Hvad smager maden egentlig af? s. 19	Kyllingebryst, stege						Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.				
			De 5 grundsmage s. 19	Kyllingelår, træk skindet af									
			Smag din mad til s. 20										
			Hvad er fjerkræ? s. 74						Har eleven lært hvordan man tilbereder fjerkræ.				
			Hvordan smager fjerkræ? s. 75										
			Hvordan tilbereder du fjerkræ? s. 76										
			Forskellige typer af æg s. 83						Har eleven lært om sanserne.				
			GoCook-Til verdens ende										
			Handel med krydderier s. 7	Krydderier, svitse									
			Om karry s. 10	Jutti laver kylling i karry med sin egen karryblanding									
		Hele verdens kødbolle s. 30											
	Praksisektioner: 2-4					Butterchicken							
4. og 5.	4. og 5.	Fjerkræ	Klima (Fjerkræ)										
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Har eleven fået kendskab til madpyramiden	Fødevarer - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og	Ygtighed og miljø	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering.	2
				Madpyramiden og klimaet (Fjerkræ) s. 74	Kan man snige grøntsager i frikadellen? Sådan laver du veggie-sliders								
		GoCook Klima-Livretter						Kan eleven begrebet					

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
				Hvorfor elsker vi kød? s. 7-8 CO2 - For meget af det gode s. 19-20 Hvorfor er kød skidt for klimaet? s. 21 Madens klima-aftryk s. 21 Dyr bruger megen plads s. 22 Skove bliver erstattet af marker med foder s. 22 Hvorfor er oksekød værre end kyllingekød s. 23 Kan vi undvære kød? s. 24 Undgå madspild s. 34				klima-aftryk og kan bruge det i sammenhænge med fødevarer Kan eleven arbejde ud fra en opskrift	bæredygtighed	Bæred	om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø	
			Praksis lektioner: 2-4			Chili sin carne						

Måned	Klasse	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser		
		Fisk & Skaldyr	Hygiejne (Fisk & Skaldyr)											
			Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab				Tal med eleverne om hvordan man skal håndtere fisk og skaldyr, og vis dem hvordan man vurderer	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til fisk og skaldyr	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper	1	
				Hold køkken og hænderne rene s. 6	Vaske hænder									
				Opvask og oprydning s. 7	Vaske op									
				Køkken-work-out s. 8	Kokkekniv, hold på den									
				Bordskraldespand s. 8	Bordskraldespand									
				Fisk og hygiejne s.68	Vride karklud og gøre bordet rent									
			Praksislektioner: 1-2						Fiskefrikadeller					
			Næringsstoffer (Fisk & Skaldyr)											
			Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Tal med eleverne om forskellige typer fisk og skaldyr, og hvilke næringsstoffer de indeholder	Eleven kan fortælle om næringsstoffer i fisk og skaldyr.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov.	1
				Hvor får du din energi fra? s.14										
				Fødevarer indeholder energi s.14										
				Protein s.15										
				Fedt s.16										
				Vitaminer s.16										
				Mineraler s.17										
			Praksislektioner: 1-2						Torskerognssalat Tunsalat og ristet rugbrød					
			Grundsmage (Fisk & Skaldyr)											
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Test med eleverne om fisken er frisk eller råden	Eleven kan vurdere om fisken er frisk eller råden.	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed. Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte ideer i madlavningen	Hygiejne	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer.	2
				Hvordan smager fisk og skaldyr? s.3-9										
				Fødevaregrupperne i Madpyramiden s.14										
				Hvad er fisk og skaldyr? s.66										
				Hvordan opbevare du fisk og skaldyr? s.67										
				Er fisken frisk? s.67	Fisk, vurder om den er frisk									
				Filetering af fisk s.68										
				Hvordan tilbereder du fisk og skaldyr? s.69	Fladfisk, stege									
				Hvordan spiser du fisk og skaldyr? s.69										
			Praksislektioner: 1-2						Argentinsk rejesandwich			Madlavningens mål og struktur	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1
Klima (Fisk & Skaldyr)														
Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Sæt eleverne i gang med at lave opgave 1 og 2 på side 66 i GoCook-100 % din ret	Eleven har lært om MSC- og ASC-	Mad & Sundhed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov.	1			
	Madpyramiden og klima s.66	Fisk, vurder om den er frisk												
	Hvad er fisk & skaldyr? (Bæredygtige fisk og skaldyr) s.66	Laks, dampe												
	GoCook-Klima-Cool i køkkenet													
	CO2-For meget af det gode s.19-20													
	Madens klima-aftryk s.21													
	Undgå madspild s.34-35													
Praksislektioner: 2-4						Fish n' chips	Tal med eleverne om bæredygtighed og opdrætning i forhold til fisk og skaldyr.		Sundhedsbevidsthed	Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø. Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.	2			

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser			
Maj	4. og 5.	Madpyramiden & Klima	Fra jord til bord												
			Teorilektioner: 2-4	GoCook-Økologi eller hvad?					Eleven har lært om Fra jord til bord, og kan fortælle hvad det betyder.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Bæredygtighed og miljø	Eleven kan analysere fødevarergrupperes vej fra jord til bord og til jord igen.	1		
				Gulerodens hemmeligheder s.10	Jan fortæller om produktion af gulerødder							Eleven har viden om fødevarergrupperes bæredygtighed.			
				Den sunde rod s.11	Jan fortæller om jordens betydning										
				Den gamle rod s.12	Hvorfor elsker Gorm gulerødder										
				Gulerodens vej fra jord til bord s.12-14	Jan fortæller om gulerødder										
				Kornets vej fra jord til bord s.15-16											
		Fra jord til bord s.16	Jan fortæller om jordens betydning												
		Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19													
		Praksilektioner: 2-4					Timianstegte gulerødder?			Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1			
											Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.				
	4. og 5.	4. og 5.	Klima	Klima											
				Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Eleverne skal læse teksterne, derefter skal de i klassen diskutere, hvordan man kan bruge madpyramiden i hverdagen. Derudover skal de komme med bud på, hvordan man kan gøre retter mere klimavenlige.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Bæredygtighed og miljø	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering.	2	
					Madpyramiden s.13										Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.
				Madpyramiden og klima s.14											
				GoCook-Spis sundt med madpyramiden											
				Madpyramiden og måltiderne s. 10											
				Spor 2: Grøntsager og frugt s.8-9											
	Praksilektioner: 1-2					Frikadeller med kylling Chili sin carne Sortebønner i panderet			Sundhedsbevidsthed	Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø.	2				
										Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.					
4. og 5.	4. og 5.	Frukt & Nødder	Frukt & Nødder												
			Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab					Eleven har lært om frugter i sæson.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1		
				Frukt og nødder s.39					Eleven har lært om nødder, og hvad man kan bruge dem til.						
				Hvad er frugt og nødder? s.40											
				Hvad betyder det, når frugt er i sæson? s.41											
				Hvordan opbevarer du frugt? s.41											
				Hvordan smager frugt? s.42											
				Hvordan smager nødder? s.42	Nødder, hakke										
				Hvordan tilbereder du frugt og nødder? s.43	Knasende chokotoppe										
				Hvordan spiser du frugt? s.44	Mangosalat										
	Hvordan spiser du nødder? s.44														
	Praksilektioner: 2-4					Couscoussalat med tørrede frugter og nødder? Hjemmelavet mysli									
						En af ovenstående opskrifter									

Måned	Klasse trin	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
							behøver det bestemt ikke. Derfor er der linket til opskrifter på forskellige slags isdesserter.			Smag og tilsmagning	tilsmage og krydre maden. Eleven har viden om tilsmagning og krydring.	2
			Praksis lektioner: 2-6			Sorbet med citron Bæris med yoghurt Jordbærsorbet Yoghurtis med solbær Vandmelonis						
						En af ovenstående opskrifter						

