

## Køkken og Sundhed, 1. periode

Indholdsplan 2023/2024

### Linjens formål

---

At præsentere eleven for det brede og positive sundhedsbegreb: "*Sundhed er et fuldstændigt stadium af fysisk, mentalt og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svaghed*" (WHO, 1947).

At give eleven en forståelse for sine basale- og fysiske behov, og de forskellige behov spiller ind i elevens trivsel på efterskolen.

At styrke elevens "madmod" og skabe fortællinger om glæden ved varieret og god mad sammen med eleven.

At give eleven bedst muligt udgangspunkt for, at tage vare på sig selv og sin sundhed ud fra individuelle styrker og potentialer.

At give eleven oplevelsen af, at eleven bidrager til det store fællesskab på efterskolen.

---

### Mål

---

**Linjens formål opnås via nedenstående opsatte mål for undervisningen.**

På Køkken og sundhedslinjen skal eleven lære om:

- Madlavning
  - Rengøring
  - Arbejdsgangen i et storkøkken
  - Råvarekendskab og anvendelse
  - Bæredygtighed
  - "Det gode måltid"
  - Varetagelse af egen sundhed
  - "Fællesskabende forpligtelse"
  - Ergonomi
  - Ernæringslære (basale fysiske behov)
  - Sociale medier
  - Kommunikation
-

## Indhold

---

### Linjens mål opnås gennem følgende indhold i undervisningen:

Madlavning: Varm mad, kold mad, mellemmåltider, hygiejne, menuplanlægning, opskrifter m.m.

Rengøring: Daglig rengøring af skolens fællesområder. Håndtering af rengøringsmidler.

Arbejdsgangen i et storkøkken: Opdelte stationer, betjening af køkkenmaskiner, egenkontrol, gulvvask, opvask m.m.

Råvarekendskab og anvendelse: Kvalitet og kvantitet, sæsonrelevante råvarer m.m.

Bæredygtighed: "Fra jord til bord", "De officielle kostråd-godt for sundhed og klima".

"Det gode måltid": Tilsmagning af maden ud fra grundsmage, Y-tallerkenmodel, rengøring af spisesal, borddækning og pynte op i spisesalen m.m.

Varetagelse af egen sundhed: Personlig hygiejne, "Marslows behovspyramide", kroppens forskellige sanser, wellness og afspænding m.m.

"Fællesskabende forpligtelse": At vaske skolens vasketøj samt ansvarstagen i opgaver ved skolens måltider. Opretholdelse af skolens lager af diverse rengøringsartikler.

Ergonomi: Hensynstagen til kroppens signaler, gode løfte- og arbejdsteknikker m.m.

Ernæringslære: Mikro- og Makronæringsstoffer, kroppens forskellige sanser, mad som energikilde og basale behov.

Sociale medier: Læren om at forholde sig kritisk til myter om mad, sundhed og slankekurer. Hvilken indflydelse har sociale medier på kvaliteten af vores viden om mad og sundhed?

---

## Praktiske skolefag

---

### Pædagogisk praksis:

Eleverne fordeles fra ugens start på hhv. Køkken og Sundhed. I køkkenet arbejder vi ud fra en ugentlig madplan. Eleverne uddeles i områder i køkkenet. Eleverne har praktiske opgaver, der passer til det område, de har arbejdet i.

I sundhed arbejdes der på to planer: Praktisk fordeles eleverne på opgaver/områder i den ene halvdel af timen. I den anden halvdel undervises teoretisk med en temaopdelt undervisningsplan med vekslende indhold passende til emnet. I første periode: "trivsel".

---

## Til det fælles bedste

---

At varetage den daglige madlavning til skolens elever og ansatte.

At benytte gartneriets grønsager og landbrugets kød og dermed bidrage til skolens bæredygtige profil.

At varetage forplejning til åbne arrangementer på skolen.

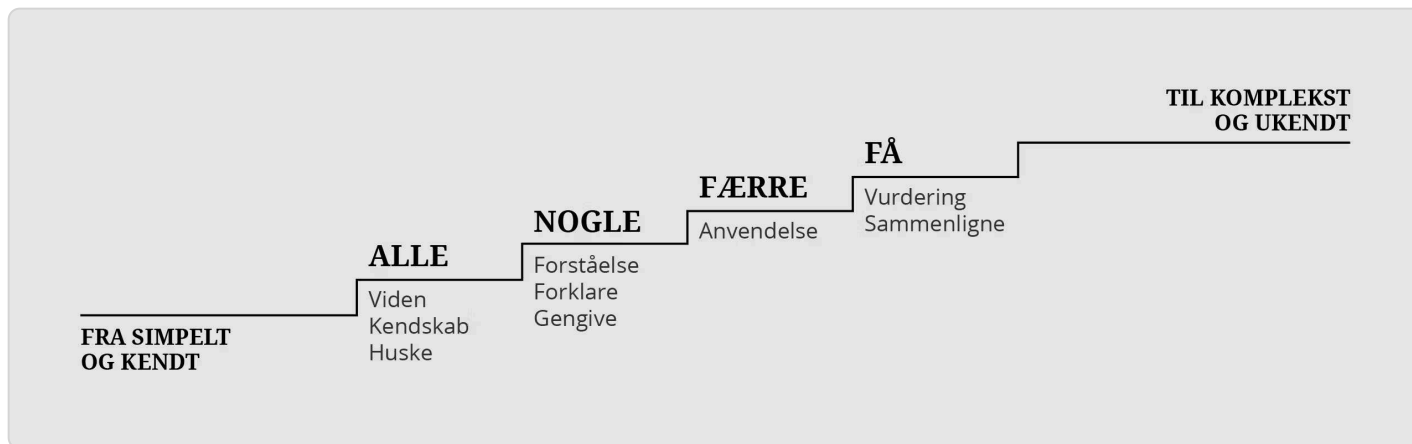
At varetage den daglige rengøring af spisesalen og andre fællesområder, samt ordne skolens vasketøj.

---

## Almene skolefag

---

## BLOOMS TAKSONOMI



### Periode

1. valgperiode

#### Fag

Dansk

#### Alle / Kendskab. Viden.

Alle skal læse/lyttelæse fx opskrifter, menuplaner, liste over kontaktgrupper ved opdækning, rengøringsplaner v. vaskevogne, labels ved rengøringslager.

Alle skal fremstille skriftligt materiale som fx: Seddel til aftensmadsvognen, plakater til høst- og julemarkeder.

#### Nogle / Forståelse.

Nogle kan beskrive og genfortælle det lærte, fx bruge egne ord om det de har lært til kontaktlærer eller hjemme.

#### Færre / Anvendelse.

Færre kan anvende det lærte i nye/andre sammenhænge. Eks. har eleven bagt kanelsnegle i køkkenet, og vil prøve at bage kanelsnegle derhjemme i en weekend.

#### Få / Vurdering. Sammenligning.

Kan vurdere og træffe beslutninger i forhold til den nye viden fx vurdere om én beslutning er bedre i en anden i den praktiske rengøring eller i en madlavningsproces. Eks. eleven har overblikket i spisesalen til at se, om der mangler noget. Glas, bestik el. lign.

## Fag

### Engelsk

Eleverne bliver undervist i:

1. Lytning til det engelske sprog i sang eller tekst
2. Forståelse af sproget og oversættelse
3. Anvendelse af sproget i praksis
4. Hjælpemidler til at begå sig på sproget

Temaet for undervisningen er "Dreams"

I praksis skal eleverne lytte til - og arbejde med Disney-sangen "A Whole new world" - Pocahontas. Et undertema her er; "At turde at have drømme". Med det afsæt skal eleverne planlægge deres drømmerejse sammen to og to eller individuelt. Som værktøj til planlægningen benyttes en rejse-planlægnings-app: "Travel life". Eleverne arbejder med at søge flyafgange, booke hoteller, skrive pakkedag og søge ønskedestinationer på turen.

### Alle / Kendskab. Viden.

Alle skal lytte til det engelske sprog i sang eller tekst

### Nogle / Forståelse.

Nogle kan fortælle, hvad teksten/sangen handler om og oversætte enkelte ord til dansk.

### Færre / Anvendelse.

Færre kan forstå sangens/tekstens tema, og sammenligne med andre tekster, hvor temaet er det samme.

### Få / Vurdering. Sammenligning.

Få kan læse teksten flydende, analysere og reflektere over den engelske tekst

**Fag**

**Matematik**

Eleverne bliver undervist i:

1. De 4 regnearter
2. Gram/ kilo - Deciliter/ Liter
3. Procentregning
4. Brøkregning
5. Kroner/ øre

**Alle / Kendskab. Viden.**

De 4 regnearter

**Nogle / Forståelse.**

Nogle kan beskrive og genfortælle det lærte.

**Færre / Anvendelse.**

Færre kan anvende det lærte i nye/andre sammenhænge.

**Få / Vurdering. Sammenligning.**

Kan vurdere og træffe beslutninger i forhold til den nye viden fx vurdere om én beslutning er bedre end en anden i den praktiske rengøring eller i en madlavningsproces.

**Fag**

Skriv her

**Alle / Kendskab. Viden.**

Skriv her

**Nogle / Forståelse.**

Skriv her

**Færre / Anvendelse.**

Skriv her

**Få / Vurdering. Sammenligning.**

T