

## Køkken og Sundhed, 2. 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 disses sammenhæng med 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.

---

### Mål

---

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?

---

Omsorgsforståelse: Læren om kroppens aldring. Arbejde med samskabelse på tværs af generationer og arbejde med etiske overvejelser i elevernes liv i forhold til sig selv, hinanden og omgivelserne. Fx det at træffe valg der bygger på omsorg.

---

## 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 er tildelt. I sundhed arbejdes der på to planer: Praktisk fordeles eleverne på opgaver/områder i den ene halvdel af timen og og teoretisk med en temaopdelt undervisningsplan med vekslende indhold passende til emnet. I 2. periode: "Ungdomsliv". en "Scoremiddag".

---

## Til det fælles bedste

---

At varetage den daglige madlavning til skolens elever og ansatte, herunder fordele køkkenopgaver.

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

At varetage forplejning til åbne arrangementer på skolen.

At udarbejde og bakke op om skolens måltidspolitik.

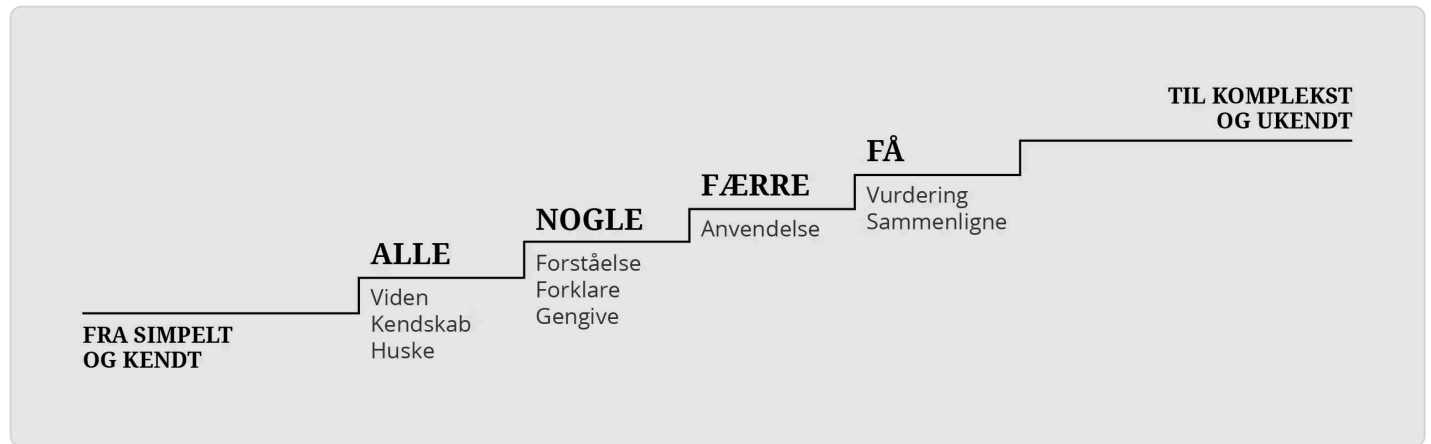
At varetage den daglige rengøring af spisesalen og andre fællesområder, samt ordne skolens vasketøj.

---

## Almene skolefag

Dansk, matematik og engelsk

## BLOOMS TAKSONOMI



### Periode

2. periode

## Fag

Dansk

Eleverne bliver undervist i:

Læseforståelse (for nogle lyttelæsning) af det danske sprog i fx opskrifter, menuplaner, rengøringsplaner ved vaskevogne, opgavefordeling ved rengøring og labels ved rengøringslager.

Dansk fremstilling af skriftligt materiale som sedlen til aftensmadsvognen i køkkenet, skilte i forbindelse med markeder og bordkort ved festmiddage m.m.

Dansk grammatik ud fra opgaver fra sjoveopgaver.dk.

Ordforrådstilegnelse for at bygge bro mellem hverdagsprog og mere nuanceret sprog fx ved at benytte og gentage gode sætningsstartere og eller deltage mundtlig i samtaler og diskussioner om medborgerskab og dannelse.

### Alle / Kendskab. Viden.

Alle skal forsøge at læse/lyttelæse og tale det danske sprog

### Nogle / Forståelse.

Nogle kan beskrive og genfortælle det læste/hørte, fx bruge egne ord om tilsvarende læring fx fra hjemmet

### Færre / Anvendelse.

Færre kan anvende det lærte i nye/andre sammenhænge. Fx kan en opgave overføres til en anden lignende opgave, altså genanvende det lærte

### Få / Vurdering. Sammenligning.

Få kan vurdere og træffe beslutninger i forhold til ny viden. Kan forholde sig reflektivt til det lærte, og anvende ny viden i andre løsningsmuligheder

## Fag

Matematik

### Alle / Kendskab. Viden.

Alle skal tælle og addere i forbindelse med opdækning i spisesalen, optælling i lagerholdning.

Alle multiplicere i forbindelse med op- eller nedskalering af opskrifter.

Alle lærer om klokken, for at kunne komme til aftalte opgaver

Alle lærer matematik, som er knyttet til hverdagens opgaver

### Nogle / Forståelse.

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

### 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

### 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

Engelskundervisning tager udgangspunkt i planlægningen, afholdelse og evalueringen af en "Musikcafé" på dagscenteret Dybdal i Resenbro, med demente borgere.

I praksis skal eleverne lytte til - og arbejde med nogle engelske sange som de ældre har ønsket sig at lytte til: "Love grows" med "Edison Lighthouse", "Waterloo" med "Abba" og "Heartbreak Hotel" med "Elvis Presley". Nogle er også med ude på Dybdal og afholde caféen og andre har haft engelsk som led i forberedelser til en ekskursion til Norge som vendespil og samtale på engelsk ud fra billeder.

### Alle / Kendskab. Viden.

Alle skal lytte til det engelske sprog i forbindelse med vendespil eller sangene

### Nogle / Forståelse.

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

### Færre / Anvendelse.

Færre kan forstå sangens tema, og deltage i samtale omkring det på skolen eller på Dybdal

### Få / Vurdering. Sammenligning.

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

## Fag

Skriv her

### Alle / Kendskab. Viden.

Skriv her

### Nogle / Forståelse.

Skriv her

### Færre / Anvendelse.

Skriv her

### Få / Vurdering. Sammenligning.

T