

Undervisningsplan for faget hjemkundskab som valgfag

Valgfagsundervisningen i hjemkundskab tilrettelægges på 6, 7, 8. og 9. klasse-trin

Mad, måltider og livskvalitet

Eleverne skal arbejde med at

- planlægge, udføre og vurdere forskellige måltider fra idé, gennem proces, til præsentation
- kombinere smagens fire grundelementer - sødt, surt, salt og bittert - i retter, når retterne smages til, og når der eksperimenteres med nye retter og måltidssammensætning
- sammensætte måltider og menuer ud fra forskellige inspirationskilder som fx opskrifter, fødevarer i sæson og kulturelle påvirkninger
- tilberede, undersøge og vurdere måltider i et historisk og kulturelt perspektiv i forhold til fødevarer, smag, anretning og borddækning
- analysere og diskutere mad og måltiders betydning for sundhed og livskvalitet
- tilberede forskellige måltider og analysere dem ved hjælp af kostenbefalinger og digitale kostberegninger samt vurdere måltidernes sundhedsværdi
- diskutere og undersøge, hvilke samfundsmæssige og kulturelle forhold, der påvirker mad og måltidskulturen.

Fødevarer og håndværk

Eleverne skal arbejde med at

- planlægge indkøb og arbejdsproces
- vælge de mest hensigtsmæssige fødevarer, redskaber, teknikker og metoder til en given opgave og begrunde valgene
- eksperimentere med mere komplekse madlavningsmetoder og teknikker i forhold til kendte og nye fødevarer
- vurdere fødevarers kvalitet i forhold til produktion, anvendelsesmuligheder og smag
- vurdere og diskutere etiske spørgsmål i forbindelse med valg og forbrug af fødevarer
- anvende redskaber, køkkenmaskiner og udstyr hensigtsmæssigt
- kunne arbejde sikkert og med hensigtsmæssige arbejdsstillinger alene og sammen med andre.

Forbrug miljø og ressourcer

Eleverne skal arbejde med at

- vurdere en fødevarer i forhold til anvendelse, mærkning, pris og kvalitet
- diskutere og undersøge, hvordan medier, reklamer og tilbud påvirker forbrug af fødevarer
- sammenligne og vurdere deklARATIONER, priser, tilberedningstid, kvalitet af færdigret-ter, halvfabrikata og råvarer
- finde og undersøge forbrugerinformationer
- diskutere og praktisere en miljøvenlig husholdning i forbindelse med fx tilberedning, rengøring og

affaldssortering

- undersøge og vurdere ressourceanvendelse i forbindelse med indkøb, tilberedning, opbevaring og oprydning
- handle som bevidste forbrugere.

Hygiejne og sundhed

Eleverne skal arbejde med at

- anvende principper for god og hensigtsmæssig køkkenhygiejne, både hvad angår deres egen færden i køkkenet og håndtering og opbevaring af fødevarer
- kende, undersøge og vurdere forskellige mikroorganismers forekomst, spredning og betydning i naturen og i fødevarer i forhold til fødevarers vej fra jord til bord
- tilberede, opbevare og konservere fødevarer hygiejnisk korrekt og begrunde den valgte metode
- udføre praktisk arbejde i forbindelse med opvask, vedligeholdelse af redskaber og vask
- vurdere hygiejnens betydning for sundhed og livskvalitet
- undersøge sammenhængen mellem fysisk, psykisk og social sundhed i forhold til livsstil og levevilkår.