Mørt og ikke tørt – stegning af kød

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetence- Kompetence-**  **område mål Faser** | | | | |  | | **Færdigheds- og vidensmål** | |  | |  | |
| **Mad og sundhed** | Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed |  | **Sundhedsbevidsthed** | | **Ernæring og energibehov** | | **Hygiejne** | |  | |  | |
| **1.** | Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning | Eleven har viden om sund mad og madlavning | Eleven kan redegøre for energibehov og ernæring i forhold til egen sundhed, herunder med digital kostberegning | Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov | Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning | Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings- og konserveringsprincipper |
| **2.** | Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø | Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø | Eleven kan anvende kostanbefalinger til madlavning og måltidssammensætning | Eleven har viden om kostanbefalinger og deres grundlag | Eleven kan vurdere mads holdbarhed | Eleven har viden om mikroorganismer |
| **Fødevarebevidsthed** | Eleven kan træffe begrundede madvalg  i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed |  | **Råvarekendskab** | | **Bæredygtighed og miljø** | | **Madvaredeklarationer og**  **fødevaremærkninger** | | **Kvalitetsforståelse og madforbrug** | |  | |
| **1.** | Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse | Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse | Eleven kan analysere fødevaregruppers vej fra jord til bord og til jord igen | Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed | Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevaremærkninger | Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationers og mærkningsordningers formål og struktur | Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet | Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer |
| **2.** | Eleven kan tage hensyn til råvarers fysisk-kemiske egenskaber | Eleven har viden om råvaregruppers fysisk-kemiske egenskaber | Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering | Eleven har viden om betydningen af madhåndtering for bæredygtighed og miljø | Eleven kan vurdere næringsindhold og tilsætningsstoffer, herunder med digitale værktøjer | Eleven har viden om næringsdeklarationer og tilsætningsstoffer | Eleven kan vurdere madforbrug i relation til kvalitet, hverdagsliv, æstetik og markedsføring | Eleven har viden om  faktorer der påvirker madforbrug |
| **Madlavning** | Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen |  | **Madlavningens mål og struktur** | | **Grundmetoder og madteknik** | | **Madlavningens fysik og kemi** | | **Smag og tilsmagning** | | **Madens æstetik** | |
| **1.** | Eleven kan lave mad efter en opskrift | Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift | Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker | Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning | Eleven kan lave mad under hensyntagen til fysisk-kemiske processer | Eleven har viden om madlavnings grundlæggende fysik og kemi | Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma | Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma | Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser | Eleven har viden om sanselighed |
| **2.** | Eleven kan udvikle opskrifter | Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter | Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning | Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning | Eleven kan skabe retter under hensynstagen til sammenhæng mellem madlavnings grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber | Eleven har viden  om sammenhæng mellem madlavnings grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber | Eleven kan tilsmage og krydre maden | Eleven har viden om tilsmagning og krydring | Eleven kan vurdere mads æstetiske indtryk og udtryk | Eleven har viden om mads æstetiske vurderingskriterier |
| **Måltid og madkultur** | Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår |  | **Måltidets komposition** | | **Måltidskultur** | |  | |  | |  | |
| 1. | Eleven kan opbygge hverdagens måltider ud fra formål | Eleven har viden om grundprincipper for opbygning af måltider | Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer | Eleven har viden om mad- og måltidskulturer |
| 2. | Eleven kan opbygge  måltider til særlige anledninger | Eleven har viden om måltidsanledninger | Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer | Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer |