

Årsplan for hjemkundskab 6. klasse 2020-2021, Udarbejdet af Rebecca Bach Manstrup

Periode	Emner	Aktiviteter/retter	Formål og mål
Uge 33-40	Basis	I dette forløb skal eleverne bl.a. introduceres til arbejdsgange og rutiner, når der arbejdes i skolekøkkenet. Herudover arbejdes der med hygiejne.	Eleverne skal vide, hvor de forskellige ting befinder sig, og hvordan forskellige køkkenredskaber ser ud og virker. De skal desuden have kendskab til opskriftens opbygning samt få en forståelse for vigtigheden i at kunne læse og følge en opskrift ud fra faglig læsning.
Uge 41	Emneuge/Birkedal		
Uge 42	Efterårsferie		
Uge 43-46	Din heldige kartoffel	Kend din kartoffel Kartofflens historie De mange tilberedningsformer Kartoffelmenuen	I dette forløb sættes der fokus på måltider med kartofflen. Målet er, at eleverne igennem praktiske, teoretiske og eksperimenterende opgaver tilegner sig viden om kartofflens ernæringsmæssige og historiske betydning i danskernes kost og kultur. De skal i den forbindelse desuden lære om forskellige kartoffeltyper og deres anvendelse.
Uge 47-51	Julebag og julemad	I dette forløb skal eleverne arbejde med danske og nordiske juletraditioner. De skal undersøge, hvilke juletraditioner vi har i Danmark, og sammenligne med de andre nordiske landes traditioner. Desuden skal der fremstilles konfekt og juleknaus ud fra tilhørende teknikker og metoder, ligesom der skal arbejdes med æstetisk udtryk og sansninger.	I dette forløb skal eleverne have kendskab til forskellige slags julemad og traditioner.
Uge 52-1	Juleferie		
Uge 2-5	Hvad er sund kost ?	Forløbet bliver indledt	Eleverne kan fortælle,

		<p>med, at eleverne skal lave en plakat, som afspejler deres syn på sundhed. Denne plakat er samtidig ramme for evalueringen af forløbet. Her skal eleverne forsøge at opdatere deres plakat, og i den proces bliver de opmærksomme på eventuelle ændringer.</p> <p>I forløbet arbejdes der med elevernes opfattelse af og syn på sundhed.</p> <p>I forløbet arbejdes der med fokus på det positive og brede sundhedsbegreb.</p>	<p>hvilken betydning sundhed har for deres hverdag.</p> <p>Eleverne kan sammensætte et måltid ud fra kostanbefalinger.</p> <p>Eleverne kan forklare, hvilken betydning motion har for sundhed.</p>
Uge 6	<i>Litteraturuge</i>		
Uge 7	<i>Vinterferie</i>		
Uge 8	Introduktion til de 5 grundsmage; Sødt, salt, surt, bittert og umami	<p>Eleverne skal, ud fra den viden de får om de 5 grundsmage, selv sammensætte menuer, hvor enten nogle af de 5 grundsmage er repræsenteret eller hvor alle 5 grundsmage er i måltidet.</p>	<p>Her skal eleverne have kendskab til de 5 grundsmage og hvad der karakteriserer dem.</p> <p>Eleverne skal have kendskab til, at et måltid ikke kun er noget, de spiser for at få energi og blive mætte. De skal lære, at mad er forbundet med minder, sanser og følelser. Smag og sanser har stor betydning for, at et måltid bliver velsmagende. De skal derfor i dette forløb stifte bekendtskab med de fem grundsmage og lære, hvordan de tilbereder, eksperimenterer og udvikler opskrifter, som taler til alle grundsmage og sanser.</p>
Uge 9-14	De 5 grundsmage		<p>Her skal eleverne have kendskab til de 5</p>

			<p>grundsmage og hvad der karakteriserer dem.</p> <p>Eleverne skal have kendskab til, at et måltid ikke kun er noget, de spiser for at få energi og blive mætte. De skal lære, at mad er forbundet med minder, sanser og følelser. Smag og sanser har stor betydning for, at et måltid bliver velsmagende. De skal derfor i dette forløb stifte bekendtskab med de fem grundsmage og lære, hvordan de tilbereder, eksperimenterer og udvikler opskrifter, som taler til alle grundsmage og sanser.</p>
Uge 13	Påskeferie		
Uge 14-18	Fastfood	<p>Hvad er fastfood?</p> <p>Er fastfood altid usundt?</p> <p>Pizza, burger, pomfritter, mm.</p>	<p>Eleverne skal tilegne sig viden om fastfood. De skal have kendskab til, hvilken betydning det har for kroppen, hvis man indtager for meget fastfood. Desuden skal de sammenligne købt fastfood og hjemmelavet fastfood ud fra et ernæringsmæssigt perspektiv og arbejde eksperimenterende med at fremstille fastfood fra bunden.</p>
Uge 19-26	"Madrends"	<p>Tur til torvehallerne</p> <p>Lave mad, der lever op til forskellige koncepter som <i>rawfood</i>, <i>stenalderkost</i>, <i>palæo</i>, <i>nordisk mad</i>.</p>	<p>Eleverne skal have viden om de forskellige madrends og tendenser, der er oppe i tiden.</p>

Der tages forbehold for ændringer.