

Kompetence-område	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål									
			Sundhedsbevidsthed		Ernæring og energibehov		Hygiejne					
Mad og sundhed	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	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 madlavningen.	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 kost anbefalinger til madlavning og måltids sammensætning	Eleven har viden om kost anbefalinger og deres grundlag.	Eleven kan vurdere 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 råvaregrupperes smag og anvendelse.	Eleven kan analysere fødevaregrupperes vej fra jord til bord og til jord igen.	Eleven har viden om fødevaregrupperes bæredygtighed.	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevaremærkninger.	Eleven har viden om fagord og begreber og madvaredeklarationers 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 råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber.	Eleven kan vurdere miljø-mæssige 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 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 hensyntagen til sammenhæng mellem madlavningens grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber.	Eleven har viden om sammenhæng mellem madlavningens grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber.	Eleven kan tilsmage og krydre maden.	Eleven har viden om tilsmagning og kryddring.	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.						