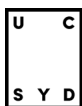




MAD AKTION

Efteruddannelse til
madkundskabslærere

Mad Aktion Arbejdsark



VIA University
College

ABSALON
PROFESSIONSHØJSKOLEN
ABSALON

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE **KP**

Støttet af:
A.P. MØLLER FONDEN



1

Arbejdsark

**Sundhed
på SoMe**

SoMe-pandekager

I skal planlægge jeres egen SoMe-opskrift på pandekager til en udvalgt målgruppe.
I skal argumentere for valg af pandekagetype til målgruppen.

Brug skema herunder:

Pandekagernes navn:	
Hvem er jeres målgruppe?	
Hvad karakteriserer målgruppen?	
Hvilke ernæringsbehov har målgruppen?	
Hvilke ingredienser opfylder målgruppens ernæringsbehov?	
Hvad er jeres sundhedsbudskab til målgruppen?	

Indkøbsseddel

Lav en indkøbsliste og aflever listen til din/jeres lærer.

Navne	Dato
Frugt og grønt	Kolonial
Brød	Krydderier
Mælk og mejeriprodukter	Kød, fisk og pålægsprodukter
Frost	Diverse

Storyboard

Når I har planlagt, hvilke pandekager I skal lave og til hvilken målgruppe, skal I planlægge, hvordan jeres videoopskrift skal optages.

Brug storyboard herunder:

Introduktion til opskrift	Opskriftens klip	Afslutning på film
Hvilken opskrift viser filmen?	Hvor mange klip skal opskriften deles i?	Hvordan afrunder I filmen?
Hvem er målgruppen?	Hvad skal være med i hvert klip?	
Hvem er I (afsenderen)?	Hvad vil I sige/skrive ved hvert klip? (Husk jeres målgruppe og sundhedsbudskab).	



2

Arbejdsark

**Roulade gør
alle glade**

Vurdering af roulade:

Når I skal vurdere jeres roulade, skal I vurdere både smag, konsistens og udseende på rouladen.
Udfyld arbejdsarket.

Tag et billede af roulade

(indsæt billede)

Smag:

Konsistens:

Udseende:

Din egen roulade

Planlæg jeres egen roulade til en selvvalgt anledning. Udfyld skemaet nedenfor, lav en indkøbsliste og aflever listen til din/jeres lærer. Husk også at planlægge servering – anretning og borddækning.

Anledning <i>Hvor skal kagen serveres?</i>	
Smag – kage og fyld <i>Hvordan skal rouladen smage?</i> Smag i dejen: Smag i fyldet:	
Udtryk – dekoration <i>Hvordan skal kagen se ud?</i> Design dekorationen, så den passer til anledningen.	
Servering <i>Hvordan skal kagen serveres?</i> Anretning Service	
Vurdering <i>Hvordan smagte kage?</i> Kagen Fyldet Passede rouladen til anledningen?	

Indkøbsseddel

Lav en indkøbsliste og aflever listen til din/jeres lærer.

Husk også at planlægge evt. indkøb til servering - anretning og borddækning.

Navne	Dato
Frugt og grønt	Kolonial
Brød	Krydderier
Mælk og mejeriprodukter	Diverse
Frost	



3

Arbejdsark

Det daglige brød

Arbejdsark 1 - Det daglige brød

Gruppenummer	Meltype
Hypotese	Begrundelse

Arbejdsark 2 - Det daglige brød - Undersøg de forskellige boller

Bedøm bollerne ud fra:	Fuldkorns-hvedemel	Grahams-mel	Fuldkorns-spelt	Fuldkorns-ølandshvede	Rugmel	Tipo 00	Durumhvede	Manitoba
Udseende								
Duft								
Smag								
Tekstur								
Størrelse/volumen								
Ernæringsværdi								
Anvendelse								
Personlig mening								

Opsamling og evaluering

1. Hvad har du lært om den undersøgende arbejdsmetode?
2. Hvad kunne ellers være interessant at undersøge i forhold til basisopskriften på boller?
3. Hvad ved du nu om mels bageevne?
4. Hvorfor anbefaler De officielle Kostråd, at vi skal spise fuldkorn?



4

Arbejdsark

Verden rundt med kostråd

Dit eget projekt

I skal nu i gang med at finde en problemstilling, som I gerne vil undersøge. Herefter skal I indsamle viden, som kan bidrage til jeres undersøgelse. I kan finde viden om et andet lands kostråd og stille jer selv spørgsmål ved at sammenligne med de danske kostråd. Måske kan andres landes syn på sundhed, madkultur og måltider give jer gode idéer til nye sunde og klimavenlige retter og måder at spise på.

Måske jeres klasse kan komme hele verden rundt sammen.

Som en del af jeres fremlæggelse skal I udvikle og fremstille en ret med inspiration fra et andet lands kostråd/madkultur med brug af landets basisråvarer.

Hvilket land eller verdensdel vil I søge inspiration fra?	
Hvad vil I gerne undersøge?	
Hvordan vil I gerne undersøge det?	
Idéer til et produkt, som I gerne vil udvikle og fremstille?	
Hvordan vil I præsentere jeres produkt?	

A3 verdenskort til print

Dette verdenskort ligger som en separat fil download og print.
Du kan vælge at printe i A3 eller større hvis du har mulighed for det.
Af hygiejniske årsager vil det være optimalt at laminere kortet.

