

KOKEBOKA

Gjennom fokus begrepet «sunn og næringsrik mat» skal elevene lage sin egen kokebok.



Innhold på denne siden

1. Beskrivelse av prosjektet
 - 1.1. Kort beskrivelse
 - 1.2. Formål
 - 1.3. Forankring i læreplanen
 - 1.3.1. Tverrfaglige emner
 - 1.3.2. Fag, kjerneelementer og kompetansemål i fag
2. Lærerveiledning
 - 2.1. Del 1 – Hva er en kokebok?
 - 2.2. Del 2 – Hva er næringsrik og sunn mat?
 - 2.3. Del 3 – Lage og prøve ut oppskrifter
 - 2.3.1. Kjøttrett
 - 2.3.2. Fiskerett
 - 2.3.3. Vegetarrett
 - 2.3.4. Dessert
 - 2.4. Del 4 – Skrive og designe kokeboka
3. Tips
4. Rettigheter

Sammendrag

Gjennom tekst og bilder skal elevene lære å vurdere næringsinnhold i matvarer, lage mat seg selv og få innsikt i kostnader knyttet til matlaging.

1. Beskrivelse av prosjekt

1.1. Kort beskrivelse

Kokeboka er et undervisningsopplegg beregnet for mellomtrinnet i grunnskolen. Gjennom arbeidet skal elevene lære om hva som legges i begrepet «sunn og næringsrik mat» ved å lage en kokebok med oppskrifter og beskrivelser av ulike retter. Opplegget trekker inn elementer fra fagene mat og helse, norsk, naturfag og matematikk. Opplegget rettes også inn mot det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i læreplanens overordnede del.

Elevene tar på seg rollen som forfattere, og må gjennom arbeidet undersøke og ta flere valg knyttet til dette. Lærers rolle er som redaktør og veileder.

Kokeboka skal inneholde fire kapitler/deler:



Kjøtt



Fisk



Vegetar



Dessert

Gjennom arbeidet ledes elevene gjennom fire deler. Selv om arbeidet legges innenfor klare rammer, er det likevel stort rom for elevene til å være kreative og påvirke sluttproduktet.

1.2. Formål

Formålet med dette opplegget er å gi elevene trening i ferdigheter som:

- Skape fagspesifikk tekst
- Vurdere næringsinnhold i matvarer
- Lage mat til seg selv og andre
- Vurdere kostnader knyttet til mat og matlaging

Gjennom arbeidet skal elevene også lære og øve opp teknikker og kunnskaper knyttet til de ulike fagene. Eksempelvis å regne sammen kostnader, ulike matlagingsteknikker, hvilke næringsstoffer som finnes og hvorfor disse er viktige for kroppen, m.m.

1.3. Forankring i læreplanen

1.3.1. Tverrfaglige emner

Fra overordnet del av læreplanen, kap. 2.5.1

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å **ta ansvarlige livsvalg**. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for **gode helsevalg** hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne **forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv**. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er **fysisk og psykisk helse, levevaner**, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og **forbruk og personlig økonomi**. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

1.3.2. Fag, kjerneelementer og kompetansemål i fag

Mat og helse
<ul style="list-style-type: none"> • Helsefremmende kosthold • Bærekraftige matvaner og forbruk
Naturfag
<ul style="list-style-type: none"> • Kropp og helse
Norsk
<ul style="list-style-type: none"> • Tekst i kontekst • Kritisk tilnærming til tekst • Skriftlig tekstsaking • Språket som system og mulighet

Matematikk

- Modellering og anvendelser
- Resonnering og argumentasjon
- Representasjon og kommunikasjon
- Matematiske kunnskapsområder
 - Tall og tallforståelse
 - Personlig økonomi
 - Måling

2. Lærerveiledning

2.1. Del 1 – Hva er en kokebok?

Vi starter med en sjangerdusj for å få et innblikk i kokeboksjangeren og finne inspirasjon til inndeling, design og utforming. Vi ser også på språket som brukes og hvordan dette er sammensatt av tekst, målinger, opplisting, med mer.

Til den første økten kan elevene få i lekse å ta med en kokebok hjemmefra. Hva denne tar utgangspunkt i (eks. husmannskost, desserter, fisk, vegan, ...) er ikke viktig. I denne delen er det sjangeren som er i fokus.

La elevene bla gjennom og studere kokebøkene de har tatt med. La de også studere hverandres kokebøker så alle får så mange eksempler som mulig.

Når elevene har fått tid til å studere og gjøre seg kjent med kokebøkene diskuterer klassen hva som kjennetegner kokebøker. **Gode spørsmål kan være:**

- Hva består en kokebok av?
- Er de delt opp på en bestemt måte?
- Hvordan er sidene bygget opp?
- Hvilket innhold finner vi på en oppskrift?
- Hvordan er språket?
- Hvordan brukes bilder i en kokebok?

Etter diskusjonen vil elevene sitte igjen med en egen tanke om hva en kokebok er, hva den inneholder, hvordan den ser ut, osv.

La nå elevene smale sine tanker og inspirasjon. Dette kan gjøres gjennom:

- Tankekart
- Styrkenotat
- Tegne en skisse
- Lage et idébrett
- ...

Denne delen skal også være med på å motivere alle elevene til å jobbe mot kokeboka. I tillegg til det å skulle lage et ordentlig produkt, lage mat og få være kreative kan man også legge inn andre aktiviteter for å motivere.

Eksempler på dette kan være:

- Møte med en kokebokforfatter
- Møte med en kokk/slakter/bonde/jeger/fisker/e.l.
- Bruke Mersmak for å finne inspirasjon
- Ekskursjon til gård
- ...

2.2. Del 2 – Hva er næringsrik og sunn mat?

I denne delen skal elevene få et innblikk i og forståelse for hva vi mener med begrepene sunn og næringsrik mat.

Start denne delen med å la elevene lage to lister. Den første skal inneholde matvarer/produkter de mener er «sunne», den andre skal fylles med det de tenker er «usunt». Når tabellene er klare sammenligner elevene sine tabeller med andre sine og ser om de er enige/uenige i det de har satt opp.

Oppsummer listene i plenum og diskuter hva som kjennetegner «sunne» og «usunne» matvarer. Denne diskusjonen er en naturlig overgang til å snakke om næringsstoffer. Bruk næringstabeller (eks. matvaretabellen.no) til å undersøke hva de ulike matvarene inneholder. La elevene lete etter og oppdage sammenhenger og likheter innen de sunne og usunne matvarene.

Det vil her også være naturlig å undersøke hvorfor kroppen trenger de ulike næringsstoffene for å fungere.

Relevante spørsmål å finne svar på kan være:

- Hvorfor trenger vi de ulike næringsstoffene?
- Hvilke matvarer er gode kilder til ulike næringsstoffer?
- Hvor i kroppen tas næringsstoffene opp?
- Hvor mye trenger vi?
- Hva skjer hvis vi får i oss for lite/mye?

For å oppsummere denne delen kan elevene la en oversikt over gode kilder til ulike næringsstoffer. Dette kan gjøres i en systematisk tabell, en bildecollage, eller en annen strategi for å systematisere det de har kommet frem til.

2.3. Del 3 – Lage og prøve ut oppskrifter

I denne delen skal elevene få muligheten til å sette opp sine egne oppskrifter og lage disse. Oppskriftene de lager her skal sammen danne sluttproduktet (kokeboka), så det er viktig å hente frem kunnskapen om hva slags innhold og informasjon som er med i en kokebok fra del 1. Det vil f.eks. være viktig å notere ned riktige mengder som skal brukes, ta bilder av prosess/ferdig rett, notere rekkefølge for ting som skal gjøres, osv.

I denne delen jobber elevene i grupper, og samarbeider om å sette opp oppskrifter og lage rettene.

Når gruppene skal velge oppskrifter til inndelingene under velger de retter de kjenner til eller har funnet tidligere. De kan også gjøre endringer på disse og tilpasse for å gjøre de mer «sunne og næringsrike» eller mer spennende ved å f.eks. tilsette krydder o.l. Dersom elevene kan klare det, og man har ressurser til det, er det også mulig å la de prøve seg frem i større grad.

Arbeidet med hver rett under starter med en felles «minidusj» rundt hva som er lurt å tenke på når man skal lage en slik rett. Noen tips til spørsmål som er relevante står nevnt under. Deretter skal elevene sette opp sine oppskrifter og lage disse. Det vil være naturlig at dette går over flere timer.

2.3.1. Kjøttrett

- Hva slags næringsstoffer er kjøtt en god kilde til?
- Hva slags tilbehør passer til kjøtt?
- Hva slags type kjøtt skal brukes?
- Hvordan skal ulike typer kjøtt tilberedes (kokes, stekes, gjennomstekt ...)

2.3.2. Fiskerett

- Hva slags næringsstoffer er fisk en god kilde til?
- Hva slags tilbehør passer til fisk?
- Hva slags fisk er god matfisk?
- Hvordan kan fisk tilberedes? (stek, kok, wok, ...)

2.3.3. Vegetarrett

- Hva er vegetarisk kost?
- Hva er fordelene med vegetarisk kost? (bærekraft, miljø, ...)
- Hva er viktig å tenke på dersom man holder seg til et vegetarisk kosthold?
- Hvordan få inn ulike næringsstoffer i vegetarisk kost?
- Hvilke «spesielle» produkter/råvarer brukes?

2.3.4. Dessert

- Finnes det «sunne desserter»?
- Er det greit å spise dessert?
- Hvor stor skal en dessertposrsjon være?
- En dessert er ofte søt. Må vi bruke sukker som søtning?
- Dessert for diabetikere?
- Hvor mye søtning trengs?

2.4. Del 4 – Skrive og designe kokeboka

Når oppskriftene er klare er det på tide å sette sammen disse, bilder og annen informasjon til kokeboksider.

Begynn denne delen med å hente frem det elevene lærte om kokeboksjangeren i del 1. Diskuter og bli enige om

hvordan deres kokebok skal se ut, design og oppsett for sidene. En måte å gjøre dette på er å la elevene skissere hvert sitt forslag, og sammen velge det beste forslaget.

Når malen for sidene er klare skal elevene lage kokeboksider for sine oppskrifter. Disse settes så sammen til en helhetlig kokebok hvor oppskriftene fra hver type rett samles.

Boken trenger også en forside. Her kan dere finne et bilde på nett, eller la elevene tegne en forside. Elevene må også bli enige om en tittel til kokeboka. Det kan også legges inn et forord, en forfatterliste og andre ting elevene har sett i andre kokebøker.

Når boken er klar kan den publiseres, deles og brukes.

3. Tips

- Det anbefales å ikke bruke selve kokeboka til sluttvurdering, da dette kan virke negativt på motivasjon og selvfølelse. Kokeboka skal være noe eleven(e) kan være stolt av uansett nivå. Arbeidet med kokeboka er ment som en øvelse i ferdigheter og kunnskaper.
- Som sluttvurdering kan det f.eks. arrangeres en «kokkekamp» hvor elevene må bruke kunnskaper og ferdigheter fra arbeidet for å vise sin kompetanse.
- En annen sluttvurdering kan være å lage én ny rett/kokebokside alene for å vise sin kompetanse.
- Kokebøkene til tidligere elever kan brukes i sjangerdusjen når nye elever begynner på opplegget.
- Dersom dette opplegget gjennomføres på mellomtrinnet, kan man tilpasse opplegget for ungdomstrinnet gjennom å trekke inn mer fordypende fagkunnskap, legge andre krav til grunn, oppsummere totalt næringssinnhold i rettene i næringstabeller, m.m.
- Slik kan du sette sammen et sunt måltid; Artikkel, Helsenorge.no
- Næringsstoffene i maten; Artikkel, Helsenorge.no
- frukt.no; Opplysningskontoret for frukt og grønt
- matprat.no; Opplysningskontoret for egg og kjøtt
- 3iuka.no; Norges sjømatråd
- matvaretabellen.no; Næringstabell, Matportalen.no
- kostholdsplanleggeren.no; Kostholdsverktøy, Helsedirektoratet og Mattilsynet
- elevforlaget.no; Opprett og publiser e-bøker, TV2 Skole

4. Rettigheter

Du kan fritt kopiere, spre og endre på dette materialet i undervisningssammenheng under følgende forutsetninger: Du kan ikke profitere på materialet og du skal oppgi opphavet til materialet. Om du endrer materialet og sprer verket videre, skal samme forutsetninger gjelde for dette verket.