

**Dansk  
Skoleforening  
for  
Sydslesvig**



Læseplan  
for  
**Hjemkundskab**

7. – 10. klassetrin

hovedskolen, realskolen,  
fællesskolen og gymnasiet

**2003**

## **Læseplan for faget hjemkundskab**

Formålsbeskrivelse	side 2
Centrale kundskaber og færdigheder	side 2
Læseplan	side 3
Hjemkundskab som valgfag	side 5
Vejledning	side 6
Cirkelmodellen	side 7
Evaluering	side 8
Undervisningseksempel – valgfag	side 9
Undervisningseksempel – obligatorisk undervisning	side 11

## **Formål for faget hjemkundskab**

Formålet med undervisningen er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, så de bliver i stand til at tage medansvar for det, der sker i hjemmet samt at de opnår indsigt i de vilkår og værdier dette har i samspil med kultur, natur og samfund.

Det skal tilstræbes, at eleverne gennem praktiske og skabende opgaver får mulighed for sansemæssige og æstetiske oplevelser, så de i fællesskab med andre får lyst til og bliver i stand til at tage kritisk stilling og handle i hjem og samfund.

Gennem undervisningen fremmes elevernes forståelse af egen og andres kultur samt den betydning, anvendelsen af ressourcer har for miljø, sundhed og livskvalitet. Undervisningen skal lægge op til, at eleverne oplever et fællesskab og samarbejde som bygger på ligeværd og tolerance.

## **Centrale kundskabs- og færdighedsområder**

I hjemkundskab arbejdes der med nogle grundlæggende forudsætninger for det daglige liv, som er af betydning for det enkelte menneske, det nære fællesskab og samfundet. De væsentligste områder er hjemmet og det, der vedrører kost og husholdning.

For at opfylde fagets formål bør det tilstræbes at følgende perspektiver anlægges:

- ◆ *Betydning for sundhed og livskvalitet*
- ◆ *Betydning for ressourcer og miljø*
- ◆ *Betydning for æstetik og skabende virksomhed*
- ◆ *Sammenhæng mellem teknologiske og samfundsmæssige vilkår*
- ◆ *Sammenhæng med sociale, kulturelle og historiske aspekter*
- ◆ *Etiske spørgsmål og overvejelser*
- ◆ *Handlemuligheder i skole, hjem og samfund.*

Eleverne skal arbejde med følgende områder gennem praktiske-teoretiske læreprocesser, hvor redskaber, levnedsmidler, teknikker og metoder indtager en central plads:

- ◆ *Madlavning*
- ◆ *Måltider*
- ◆ *Kost*
- ◆ *Levnedsmidler*
- ◆ *Hygiejne*
- ◆ *Forbrug.*

## Læseplan

Eleverne skal i hjemkundskab arbejde praktisk og konkret med levnedsmidler, materialer og redskaber samt med sammenhængen mellem praksis og teori. Samtidig lægger faget op til, at eleverne udfolder sig eksperimenterende og skabende, til at de oplever med alle sanser samt til stillingtagen og handling.

Faget indeholder seks kerneområder og syv perspektiver. Det er kombinationen af disse, der giver undervisningen sammenhæng og mening.

Alle områder og perspektiver vil ikke kunne tilgodeses i lige høj grad ved de enkelte emner, temaer eller problemstillinger, der arbejdes med i undervisningen. Områderne og perspektiverne kan vægtes forskelligt, men skal alle tilgodeses i det samlede undervisningsforløb.

## PERSPEKTIVER

### Sundhed og livskvalitet:

Der sættes fokus på velvære, fysisk og psykisk sundhed, livsglæde, fællesskab og samarbejde.

### Ressourcer og miljø:

Der lægges op til, at arbejdet udføres miljø- og ressourcebevidst.

### Æstetisk og skabende virksomhed:

Arbejdet i forbindelse med madlavningen, måltider, smag og nydelse fokuserer på det kropslige, sanselige og det følelsesmæssige samt på fantasi og kreativitet.

### Teknologiske og samfundsmæssige vilkår:

I dette perspektiv ser vi industrifremstillet mad som et resultat af samspillet mellem samfundsudviklingen og hverdagslivets organisering.

### Sociale, kulturelle og historiske aspekter:

Giver mulighed for at arbejde med identitet og traditioner samt hjemmets opgaver før og nu.

### Etiske spørgsmål og overvejelser:

Giver mulighed for at diskutere værdier, f.eks. i forbindelse med prioritering, ansvar, omsorg og ligeværd.

### Handlemuligheder i skole, hjem og samfund:

Elevernes egne og fælles muligheder for at påvirke livsstil og levevilkår skal tilgodeses i undervisningen.

## KERNEOMRÅDER

### Madlavning:

Der arbejdes med:

- Forskellige metoder og teknikker for tilberedning af mad
- Planlægning af indkøb og samarbejdsformer
- Valg af opskrifter og redskaber
- Arbejdsstillinger og risikomomenter i forbindelse med arbejdet i køkkenet
- Tekniske hjælpemidler i det omfang, de er til rådighed.

### Måltider:

Der arbejdes med:

- Måltidsmønstre i egen og andre kulturer
- Måltider til forskellige lejligheder
- Tilberedning, anretning og servering
- Sansemæssige oplevelser i forbindelse med måltidet.

### Kost:

Der arbejdes med:

- Ernæringens betydning og konsekvens for sundheden
- Kostvaner
- Planlægning af kosten ud fra kostråd og kostanbefalinger.

### Levnedsmidler:

Der arbejdes med:

- Råvarernes oprindelse, produktion, forarbejdning og kvalitet
- Hvad der sker med levnedsmidlerne, når de tilberedes?
- Lovgivning inden for levnedsmiddelområdet.

### Hygiejne:

Der arbejdes med:

- Opbevaring, konservering
- Mikroorganismernes betydning, vækstbetingelser og spredning
- Renlighed i forbindelse med arbejdet i køkkenet.

### Forbrug:

Der arbejdes med:

- Forbrugerlovgivning-indflydelse, rettigheder og pligter som forbruger
- Kvalitetsvurdering i forhold til indkøb og pris
- Indkøb i forbindelse med praktiske opgaver i faget.

## **Informationsteknologi**

Brug af informationsteknologi indgår som redskab især i tilknytning til det eksperimenterende og undersøgende arbejde. Eleverne kan arbejde med f.eks. at søge, behandle, beregne, analysere og vurdere informationer om kostsammensætning, husholdningsøkonomi, miljø og forbrug.

## **Hjemkundskab som valgfag**

Valgfagsundervisningen skal bygge på det obligatoriske forløb. Tilrettelæggelsen skal være emne og problemorienteret, med mulighed for større projektopgaver og tværfagligt samarbejde.

Indholdet omfatter kerneområderne og de syv perspektiver.

Der lægges øget vægt på elevernes selvstændige planlægning, udførelse og vurdering af proces og produkt samt på den dybtgående behandling af områder og perspektiver, som sættes i forhold til hinanden på stadig mere komplekse måder. I arbejdet indgår en begrundelse for valg af levnedsmidler, materialer, metoder, teknikker, redskaber og produkt.

Eleverne kan arbejde med udgangspunkt i deres egen hverdag. Herigennem kan der lægges op til debat om livskvalitet og livsstil samt til deres fremtidige rolle som husholdere med ansvar for sig selv, fællesskabet, miljøet og ressourcerne.

Følgende emner kunne, sammen med aktuelle emner, danne grundlag for undervisningen:

- ◆ Krydderier og smag
- ◆ Måltider og madvaner
- ◆ Historisk mad
- ◆ Forskellige kostformer
- ◆ Sport, mad og drikke
- ◆ Traditionsrige måltider
- ◆ Fremmed mad
- ◆ Det daglige brød
- ◆ Mad og kunst
- ◆ Mad med fokus på bestemte levnedsmidler
- ◆ Mad og mode
- ◆ Slankekost
- ◆ Ernæringsforbedring
- ◆ Hjemmelavet contra industrifremstillet mad
- ◆ Konservering.

## **Vejledning**

### **Fagsyn**

Fagformål og de centrale kundskabs- og færdighedsområder indeholder kendte kerneområder samt nye perspektiver.

Hjemkundskab skal ikke kun ses i snæver relation til den enkelte husholdning, men fremover åbnes mod det omgivende samfund ved hjælp af perspektiverne.

Faget skal ikke kun fungere som et madlavningsfag, men også fokusere på de processer, der foregår før og efter køkkenet.

### **Undervisningens tilrettelæggelse**

Om at planlægge på baggrund af formål, centrale kundskabs- og færdighedsområder og læseplan.

Ud fra cirkelmodellen (se side 7) ser man dette.

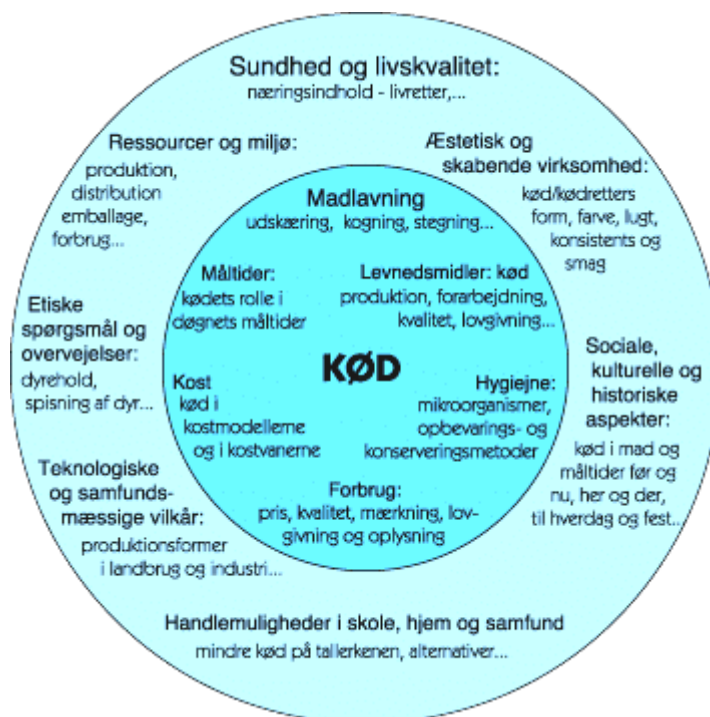
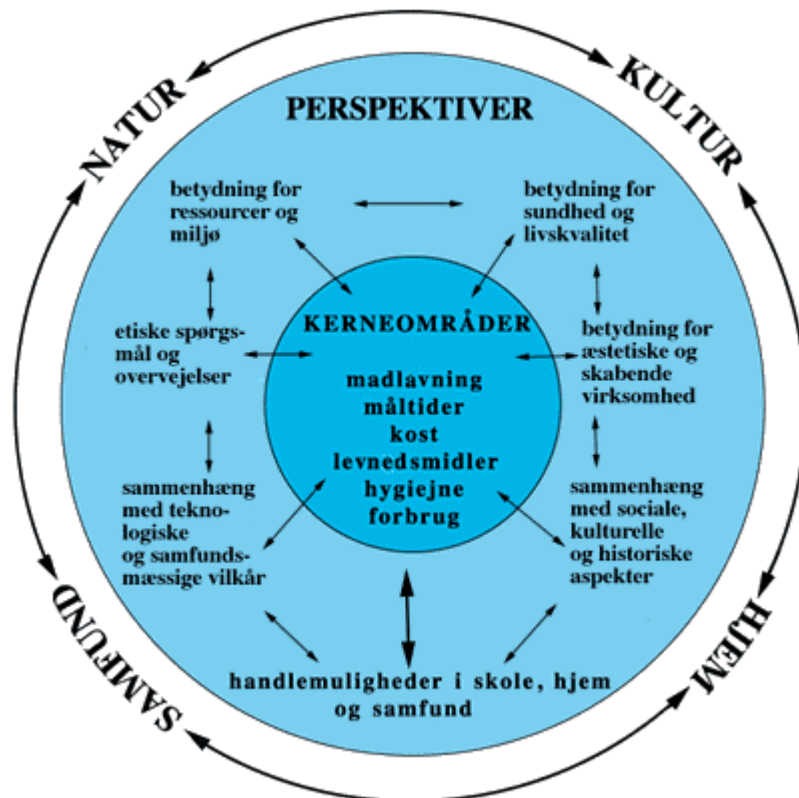
Figureerne viser, at ethvert forløb i hjemkundskab skal se kerneområderne i sammenhæng med perspektiverne, så man bid for bid når frem til en helhedsforståelse af fagområdet.

Det karakteristiske for faget er kerneområderne, der i modellen er indsat i midten. Kerneområderne repræsenterer begreber, arbejds-, videns- og færdighedsområderne. Perspektiverne som er placeret uden om kernen, kan nærmest betragtes som et vindue, der kan og skal åbnes for at give indsigt og udsyn.

Ved hjælp af perspektiverne sættes kerneområderne ind i en meningsfyldt og udfordrende sammenhæng, som sætter eleverne i stand til at forbinde undervisningens indhold med deres egen virkelighed. Yderst ses, at perspektiverne er afledt af de vilkår og værdier, som hjemmet har i sammenhæng med natur, kultur og samfund.

Ikke alle perspektiverne er lige relevante for alle emner. Læreren bør dog være bevidst, at samtlige perspektiver tilgodeses i løbet af undervisningsforløbet.

# Cirkelmodellen



## Evaluering

Undervisningsforløbet afrundes med en evaluering, som er en væsentlig del af undervisningen.

Evalueringen kan foregå som en samtale umiddelbart efter måltidet eller som en fælles diskussion som afslutning på lektionerne. Lærer og elev kan i fællesskab stille nogle spørgsmål til undervisningen.

### Eksempler, som lærer og elev i fællesskab kan evaluere på:

- ◆ *Nåede hver enkelt elev sit mål?*
- ◆ *Hvad gik godt og hvad gik skidt - og hvorfor?*
- ◆ *Var vi gode til at inspirere og hjælpe hinanden?*
- ◆ *Var vi gode til at bruge de færdigheder, vi i forvejen havde?*
- ◆ *Følte vi glæde ved arbejdet?*
- ◆ *Hvordan oplevede vi indhold og arbejdsform?*
- ◆ *Hvordan smagte maden?*
- ◆ *Hvordan var samarbejdet?*
- ◆ *Hvad lærte vi, som vi kan bruge i hverdagen?*

## Undervisningseksempel - Valgfag

### **Emne: Dagens måltider**

Kerneområder: Levnedsmidler, måltider og kost

Perspektiver: Sundhed og livskvalitet samt æstetik.

### Morgenmad

Oplæg (kostråd og modeller) evt. med udgangspunkt i pjecer.

Der arbejdes i grupper på to med fremstilling af:

- ◆ Hjemmelavet müsli
- ◆ Friskpresset juice
- ◆ Fiberpandekager med ahornsirup
- ◆ Boller
- ◆ Grød.

Fokus på kornprodukter.

Samtale om måltidets vigtighed og egne muligheder for at gøre det attraktivt.

## **Frokost**

Frokostbuffet med udgangspunkt i den enkelte elevs overvejelser om, hvordan hans/hendes madpakke skal se ud. Ingredienserne bør repræsentere hele kostcirklen.

Forslag til buffet:

- ◆ Sandwich med skinke/ægge/tunfyld
- ◆ Fiskefrikadeller med hjemmelavet remoulade
- ◆ Pastasalat
- ◆ Pirog med forskelligt fyld
- ◆ Fingergrønt (radiser, cherrytomater, blomkålsbuketter, agurker m.m.)
- ◆ Frugt (rosiner, vindruer, æbler, kiwi - alt efter årstid)
- ◆ Grønsagstærte.

Fokus på madpakker, indpakning, opbevaring og planlægning.

## **Mellemmåltider**

Der fremstilles små lette eksempler på mellemmåltider:

- ◆ Smoothie (blendet yoghurt, is, frugtsaft og frugt)
- ◆ Frugtmuffin
- ◆ Fantasiboller (grundopskrift og valgfrit fyld)
- ◆ Frugtsalat
- ◆ Bagels med fyld.

## **Middag**

Ud fra bundne levnedsmidler planlægges et middagsmåltid til 4 personer til næste gang.

Måltiderne tilberedes, anrettes og præsenteres for kammeraterne. Der smages, vurderes og evalueres.

## Undervisningseksempel – obligatorisk undervisning

<b>Kerneområder:</b>	<b>Madlavning</b>		<b>Hygiejne</b>	
<b>Perspektiv:</b>	<b>Æstetik</b>		<b>Sundhed og livskvalitet</b>	
<b>Ret</b>	<b>Grundmetode</b>	<b>Levnedsmiddel</b>	<b>Hygiejne</b>	<b>Kommentar</b>
Pølsehorn med "gnavegrønt"	Mager gærdej Findeling af grønsager	Gær Pølse Agurk Gulerod	Gærcellers vækstbetingelser Bakterier Rensning af grønt	I de æstetiske overvejelser indgår smagsvurderinger og forslag til, om et levnedsmiddel kunne erstattes med et andet.
				Den æstetiske virksomhed
Spaghetti med kødsovs Gulerodssalat	Grydestegning med fedstof og væske Kogning af pasta Revet gulerod	Hakket kød Løg Dåsetomater Pasta	Opbevaring af hakket kød Jordbakterier Adskilte arbejdsprocesser	kræver indsigt i madlavning, f.eks. hvordan levnedsmidler udvikler sig under tilberedning.
Mulligatawnysuppe m. kuvertbrød	Fed gærdej Kogning i væske Jævning m. pure' Afbrending af karry	Æbler Løg Selleri Gulerod Bouillon	Repetere gærs livsbetingelser Rensning af grønt Antioxydanter	Sundhed og livskvalitet. Hvilke næringsstoffer indeholder maden? Anretning og borddækning. Samværet under tilberedning og omkring nydelsen.
Broccoli/skinke gratin Tallerkenpynt Roulade m. fyld	Æg som hævemiddel Pisket dej Afbagt dej Blanchering	Æg Broccoli Saltet kød	Rensning af salat og kål (salt/eddike) Æg-hygiejne Salmonella	
Pommes frites Tallerkenpynt Rørt remouladesovs	Friturestegning Emulgering	Kartoffel Fritureolie Past. Æggeblommer Yoghurt	Mælkesyrebakterier Genopvarmning Skrælle kartofler	

**Afkrydsningskema:****Grundmetoder:**

<b><u>Kogning</u></b>	<b><u>Stegning</u></b>	<b><u>Bagning</u></b>	<b><u>Jævning</u></b>	<b><u>Hæve - bindemidler</u></b>
Almindelig	Pandestegning	Gærdej	Mel	Æg
Blanchering	Grydestegning	Bagepulver	Smørbolle	Blommer
Porchering	Braisering	Mørdej	Afbagning	Hvider
Dampning	Ovnstegning	Rørt dej	Maizena	Mel
I egen saft	Grillstegning	Pisket dej	Kartoffelmel	Kemiske
Vandbad	Friturestegning	Afbagt dej	Tørt mel	
Andet	Gratinering	Special	Pure'	
			Legering	
			Emulgering	
			Gelatinering	