

Faglig & Didaktisk beskrivelse

Hverdagskøkken

Varde STU-Center

Aktiviteter	Formål	Metode
Hygiejne i et køkken	<p>Introduktion og erfaring med korrekt håndvask</p> <p>Introduktion til mikroorganismer – både gavnlige og sygdomsfremkaldende</p> <p>Introduktion og erfaring med korrekt håndtering af fødevarer, herunder opbevaring, optøning, holdbarhed og rengøring</p>	<p>Hele forløbet består af individuelt arbejde. Ved hvert emne – morgenmad, madpakke og aftensmad – vil der være bestemte opskrifter at vælge mellem, så opgaven er afgrænset og mere overskuelig for den unge.</p> <p>Inden opstart af hvert emne vil der være en kort teoretisk gennemgang med fokus på sammenhængen mellem kost og trivsel.</p>
Morgenmad, madpakke og aftensmad	<p>Få erfaring og kompetencer til at vælge en sund ret til morgenmad, madpakke og aftensmad.</p> <p>Få erfaring og kompetencer til at tilberede en sund ret til morgenmad, madpakke og aftensmad</p> <p>Kendskab til og erfaring med simple og overskuelige hverdagsretter</p>	<p>De unge skal vælge mellem to-fire opskrifter, lave indkøbsseddel og handle med støtte fra en underviser.</p> <p>Derefter tilbereder de unge det valgte måltid i hver deres køkken og dækker bord. Måltidet spises i fællesskab med en mundtlig evaluering af dagens opgave. Slutteligt vasker den unge op og rengør sit køkken.</p>
Indkøb	<p>Erfaring med at lave en indkøbsseddel</p> <p>Erfaring med at foretage indkøb selvstændigt</p> <p>Kendskab til hjælperedskaber til at skrive en indkøbsseddel og læse en opskrift</p>	

Aktiviteter	Formål	Metode
Sunde kostvaner – herunder også drikkevaner	<p>Forståelse for vigtigheden af at spise faste måltider</p> <p>Introduktion til kostrådene</p> <p>Kendskab til sammenhængen mellem kost og trivsel</p> <p>Kendskab til nøglehulsmærket og fuldkornsmærket, der er lette at navigere efter, når der skal købes ind</p>	
Rengøring af et køkken	<p>Kendskab og erfaring med rækkefølgen af oprydning og rengøring i et køkken</p> <p>Kendskab og erfaring med rækkefølgen af korrekt opvask</p> <p>Erfaring med korrekt rengøring af overflader i et køkken</p> <p>Erfaring med korrekt rengøring af gulv i et køkken</p>	