



Faget	Hverdagskøkken (I år indgår buffet også i hverdagskøkken – se fagplan 'Buffet')
Uddannelsesår	Skoleåret 24/25
Antal timer	Et rul på ca. 8 uger a ca. 6 timer og 10 minutter. På årsbasis er det ca. 49 timer og 20 minutter.
Fagets formål og sammenhæng til STU-lovgivning	Fagets formål er at varetage LBK 1077 STU-lovens §6 stk. 2 ift. bo-undervisning. På Hverdagskøkken får de unge mulighed for at fremme deres personlige udvikling, erfaring og kendskab til hverdagsaktiviteter, som at planlægge, handle til og tilberede sunde retter til morgenmad, madpakke og aftensmad, hygiejne samt opvask og rengøring af et køkken. Undervisningen på Hverdagskøkken skal give den unge mulighed for at kunne deltage selvstændigt og aktivt i samfundslivet, ved at blive så selvstændig som muligt ift. ovenstående ADL-aktiviteter.
Fagets mål	<p>Introduktion og erfaring med korrekt håndvask.</p> <p>Introduktion og erfaring med korrekt håndtering af fødevarer, herunder, tilberedning, opbevaring, optøning, holdbarhed og rengøring.</p> <p>Få erfaring og kompetencer til at vælge og tilberede en sund ret til morgenmad, madpakke og aftensmad.</p> <p>Kendskab til og erfaring med simple og overskuelige hverdagsretter.</p> <p>Erfaring med at lave en indkøbsseddel.</p> <p>Erfaring med at foretage indkøb selvstændigt.</p> <p>Erfaring med madbudget og udregning af pris på retter.</p> <p>Kendskab til hjælperedskaber til at skrive en indkøbsseddel og læse en opskrift.</p> <p>Erfaring med at lave en madplan med fokus på nem mad der kan strækkes til flere dage</p> <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 findes varer.</p> <p>Kendskab og erfaring med rækkefølgen af oprydning og rengøring i et køkken.</p> <p>Kendskab og erfaring med rækkefølgen af korrekt opvask.</p>



Fagets målgruppe	Det er et obligatorisk fag for alle STU'ens unge og unge der eks. ønsker dobbeltforløb ifm. at de snart skal flytte hjemmefra eller er flyttet hjemmefra, kan få ekstra forløb.
Fagets indhold	Indholdet på hverdagskøkken: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hygiejne i et køkken</li><li>- Madplan og -budget</li><li>- Vælge, handle og tilberede morgenmad, madpakke og aftensmad</li><li>- Viden om og forståelse af sunde kost- og drikkevaner</li><li>- Almindelig rengøring og hovedrengøring af et køkken</li></ul>
Arbejdsformer	<p>Hele forløbet består af individuelt arbejde. De unge har så vidt det muligt deres eget køkken. De unge, der bor i eget hjem, handler ind sammen med de resterende unge, og tager derefter hjem og tilbereder maden i egen lejlighed. De unge, der tager hjem dokumenterer, at de har lavet retten ved at sende et foto til underviser på holdet.</p> <p>De 8 ugers rul er opdelt i 3 x morgenmad inkl. kort introduktion til hygiejne, 3 x frokost, hvor der den ene gang fryses bagværk ned til sidste gang og 3 x aftensmad og til slut hovedrengøring af køkken på STU eller i eget hjem, hvor det frosne bagværk tages op og opvarmes.</p> <p>Når forløbet opstarter laves en madplan med retter, den unge selv vælger. Undervisere guider ift. opfyldelse af gældende kostråd, budget og passende sværhedsgrad af retter. Den unge vælger tre retter fra madplanen, som der handles til. Den unge tilbereder en ret på dagen og de indkøbte varer til de to resterende retter opbevares korrekt indtil de skal tilberedes. Vi spiser sammen hver gang, hvor vi er opmærksomme på de unges manerer.</p> <p>Der er budget til hvert emne, som de unge skal overholde. 100 kr. til morgenmad samt 150 kr. til madpakke og aftensmad. Underviserne på holdet hjælper med at udregne pris på det indkøbte inden vi går til kassen i supermarkedet. Hvis den unge er gået over budget, hjælper underviseren med at vælge noget fra eller erstatte med noget billigere. Der er én undervisningsgang, hvor den unge skal handle til et måltid for de penge, de har tilovers i budgettet fra alle gange.</p> <p>Inden opstart af hvert emne vil der være en kort teoretisk gennemgang med fokus på gældende kostråd.</p> <p>De unge har ved hvert emne selvbestemmelse og mulighed for at komme med opskrifter, som de gerne vil afprøve. De unge får retten godkendt af underviser, i forhold til budget, kostråd og tidsrammen.</p> <p>De unge, der ikke har kompetencerne til selv at vælge eller har kendskab til platforme, hvor der kan findes opskrifter, guides og støttes i at finde opskrifter. Vi vil give dem intro til Gocook, hvor der findes videoopskrifter.</p> <p>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, hvis der er behov for det.</p> <p>Når den unge har valgt en ret, laves der en indkøbsseddel. De unge præsenteres for hjælpemidler til at lave en indkøbsseddel – fx diktafon på telefonen - og de elever, der har behov for det, får støtte af en underviser. Når indkøbssedlen er lavet, tjekkes køkkenet for om vi evt. har nogle af råvarerne. Derefter kører vi til supermarkedet, hvor den unge selvstændigt eller med støtte finder råvarerne.</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>
Samarbejde	-
Den unges forventede læringsudbytte: <ul style="list-style-type: none"><li>- Personlige kompetencer</li><li>- Sociale kompetencer</li><li>- Faglige kompetencer</li><li>- Praktik</li></ul>	<p><b>Personlige kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kan lave en madplan for en uge.</li><li>- Den unge kan planlægge et måltid – morgenmad, frokost og aftensmad.</li><li>- Den unge kan finde opskrifter.</li><li>- Den unge kan lave en indkøbsseddel.</li><li>- Den unge kan handle ind til et måltid.</li><li>- Den unge kan finde nøglehuls- og fuldkornsmærkede produkter i supermarkedet.</li><li>- Den unge kan helt eller delvist selvstændigt tilberede hverdagsmad – morgenmad, madpakke og aftensmad.</li><li>- Den unge kan rydde op, vaske op og gøre rent efter endt madlavning.</li><li>- Den unge har kendskab til og erfaring med hovedrengøring i et køkken.</li><li>- De unge får bevidsthed om prisforskelle på supermarkedernes private labels kontra mærkevarer</li></ul> <p><b>Sociale kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge kan arbejde individuelt uden at forstyrre de andre unge i køkkenet.</li><li>- Den unge kan bede om hjælp og vejledning ved underviser på holdet.</li></ul> <p><b>Faglige kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge har kendskab til gældende kostråd.</li><li>- Den unge har viden om nøglehulsmærket.</li><li>- Den unge har viden om sammenhængen mellem kost og sundhed og trivsel.</li></ul> <p><b>Praktiske kompetencer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den unge møder til tiden.</li><li>- Den unge har et arbejdstempo, så måltidet er klar til rette tid.</li><li>- Den unge kan planlægge, hvornår hvilke processer i tilberedning af måltidet skal sættes i gang, for at måltidet er klar til rette tid.</li></ul> <p>Der forventes ikke, at alle unge har mulighed for at tilegne sig alle kompetencer. Der udarbejdes derfor individuelle kompetencepapirer/ressourcepapir</p>
Dokumentation af den unges udbytte	<p>Den unges læring og udvikling dokumenteres i notater i den unges forløbsplan, efter hvert læringsforløb. Det er underviserne på holdet, som evaluerer og dokumentere den unges læring.</p> <p>Den unges læring dokumenteres desuden i et OCN-bevis efter hvert læringsforløb.</p> <p>Den unge oplever egen læring ved konkret at stå med et måltid mad efter hver undervisningsgang.</p> <p>De unge der laver maden i eget hjem, sender et billede som dokumentation af at de har lavet retten.</p>
Dato for fagplan	August 2024.

