

<b>Titel på læringsaktivitet (Modul 1)</b> Livet er fedt	
<b>Uddannelse:</b> Ernæringsassistent, gastronom, tjener og bager	
<b>Læringsaktiviteten foregår på:</b> GF 2 Mad og Oplevelser	
<b>Fag: Værkstedsfag og Teori</b>	
<b>Tema:</b> De 7 kostråd, bæredygtighed, sundhed og ernæring	<b>Varighed:</b> 2 uger
<b>I N D H O L D</b>	<b>Beskrivelse til eleverne:</b> I denne læringsaktivitet tager vi udgangspunkt i de 7 kostråd og ser på, hvordan vi ved at følge dem, kan leve mere bæredygtigt, i forhold til CO2 belastning, samt hvordan det fremmer den sociale og økonomiske bæredygtighed. Du skal lære, hvilke funktioner de energigivende næringsstoffer har i kroppen og hvilken påvirkning det har for din sundhed. Du vil få kendskab til, hvordan du fremstiller en varedeklaration og hvordan allergener skal deklareres, i en varedeklaration.
	<b>Læringsmål:</b> Du skal kunne forklare de 7 kostråd og hvilken betydning de har i forhold til miljømæssig, socialt og økonomisk bæredygtighed Du skal kunne forklare, hvilke funktioner fedt, protein og kulhydrat har i kroppen Du skal kunne forklare, hvilken funktion vand har i kroppen. Du skal kunne forklare, hvilke funktioner vitaminer og mineraler har i kroppen Du skal kunne foretage næringsberegninger. Du skal kunne forklare, varens indhold af fedt, kulhydrater og protein ud fra en varedeklaration. Du skal kunne forklare, varens indhold af allergener ud fra en varedeklaration. Du skal med udgangspunkt i "dit eget liv" kunne forklare, hvad der er godt og skidt i forhold til din egen sundhed. Du skal i dit praktiske arbejde vise, at du kan fremstille sund kost.
	<b>Indhold:</b> De 7 kostråd og deres betydning for miljømæssig og økonomisk bæredygtighed. Sundhedens betydning for det gode liv og social bæredygtighed. Besøge DHE (Fokus på social og økonomisk bæredygtighed) Energigivende næringsstoffer og deres virkning i kroppen. Læs og forstå varedeklarationer. Allergener i fødevarer
<b>V</b>	<b>Principper:</b>

Helhedsorienteret, anvendelsesorienteret og differentiering (jf. begrebsforklaring)

**Metoder:**

Opgaven fremstilles skriftligt til din mappe.

Du laver praktiske og teoretiske opgaver, under vejledning af læreren.

Du laver dokumentation af de praktiske opgaver, med mulighed for at søge hjælp fra læreren.

Du får undervisning i læringsmålene.

Der arbejdes individuelt eller i grupper af 2-3 personer i produktionslokalet og dokumentation afleveres individuelt.

**Plan for forløbet:**

Uge 1:

De 7 kostråd og deres betydning for folkesundheden generelt og for den miljømæssige, sociale og økonomiske bæredygtighed.

Hvad er kroppens byggesten?

Fokus på fedtfattige tilberedningsmetoder og fedtreduceret retter i produktionen.

Hvor er kostfibrene i vores produkter?

Uge 2:

Min egen sundhed.

Produktion af egen sunde ret, ud fra en given råvareliste.

Fremstille en næringsberegning af retten.

Fremstille en varedeklaration af egen ret.

**Feedback og evaluering:**

**Praktisk:**

Feedup gives så eleven ved, hvad der skal læres på dagen.

I produktionslokalet gives løbende og afslutningsvis feedback på elevens arbejds- og læreprocesser, så eleven kan leve op til de beskrevne læringsmål.

Ved afslutningen af en produktion eller tema gives feedforward i dialog med eleven eller eleverne.

**Teoretisk:**

Feedup gives så eleven ved, hvilke teoretiske emner, der skal dokumenteres i læringsaktiviteten.

Der gives løbende feedback på dit teoretiske arbejde og du vil afslutningsvis få feedback på dine dokumentationer.

Feedforward gives på dit arbejde og på dokumentationen efter læringsaktiviteten er afsluttet.

Dato:

Beskrevet af: LIH

