Læringsopplevelse for 8.-10.trinn

Mat og helse

Kompetansemål:

- Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikker og matlagingsmetodar til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse

«Få ideer til hvordan du kan lære elevene å ta i bruk ulike matlagingsmetoder i Pages og iMovie/Clips»

Årstrinn
8.-10.trinn

Mat og helse

Tverrfaglig tema
Folkehelse og livsmeistring trenes ved praktisk samarbeid på kjøkkenet

Kjerneelementer
Helsefremmende kosthold og bærekraftige matvaner

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter trenes ved samtale om matlaging
Å skrive trenes ved å skrive manus til film
Å regne trenes ved bruk av vekt, mengde, temperatur og geometriske figurer i matlaging
Digitale ferdigheter trenes ved å presentere fakta ved bruk av tekst og film

Koke- og stekemetoder

Mål

Jeg kan bruke matlagingsmetoder for å lage trygg mat

Underveisvurdering

Lærer legger til rette for praktiske oppgaver på kjøkkenet

Lærer gir tilbake-og fremovermelding på opplæringsvideoen

Utstyr

Kjøkkenredskaper
Apper:
Pages
iMovie/Clips

I Forberedelse

For lærer

Eks. Torsk med poteter og gulrøtter

1. Lærer velger ut 4 oppskrifter som ivaretar minst to av begrepene. Hver gruppe får en av disse oppskriftene
2. Elevene skal lage en opplæringsvideo om hvordan koke- og stekemetodene gjennomføres .
3. Se klippet under for inspirasjon til å gjøre opptakene interessante.

https://matkanalen.tv/serier/vinter-med-malin/vegansk-kjempe-cookie/

2 Inspirere

Begreper

Tilberede
Koking
Posjering
Damping
Blansjering
Pannesteking
Bruning
Ovnssteking
Hviletid

Spørsmål

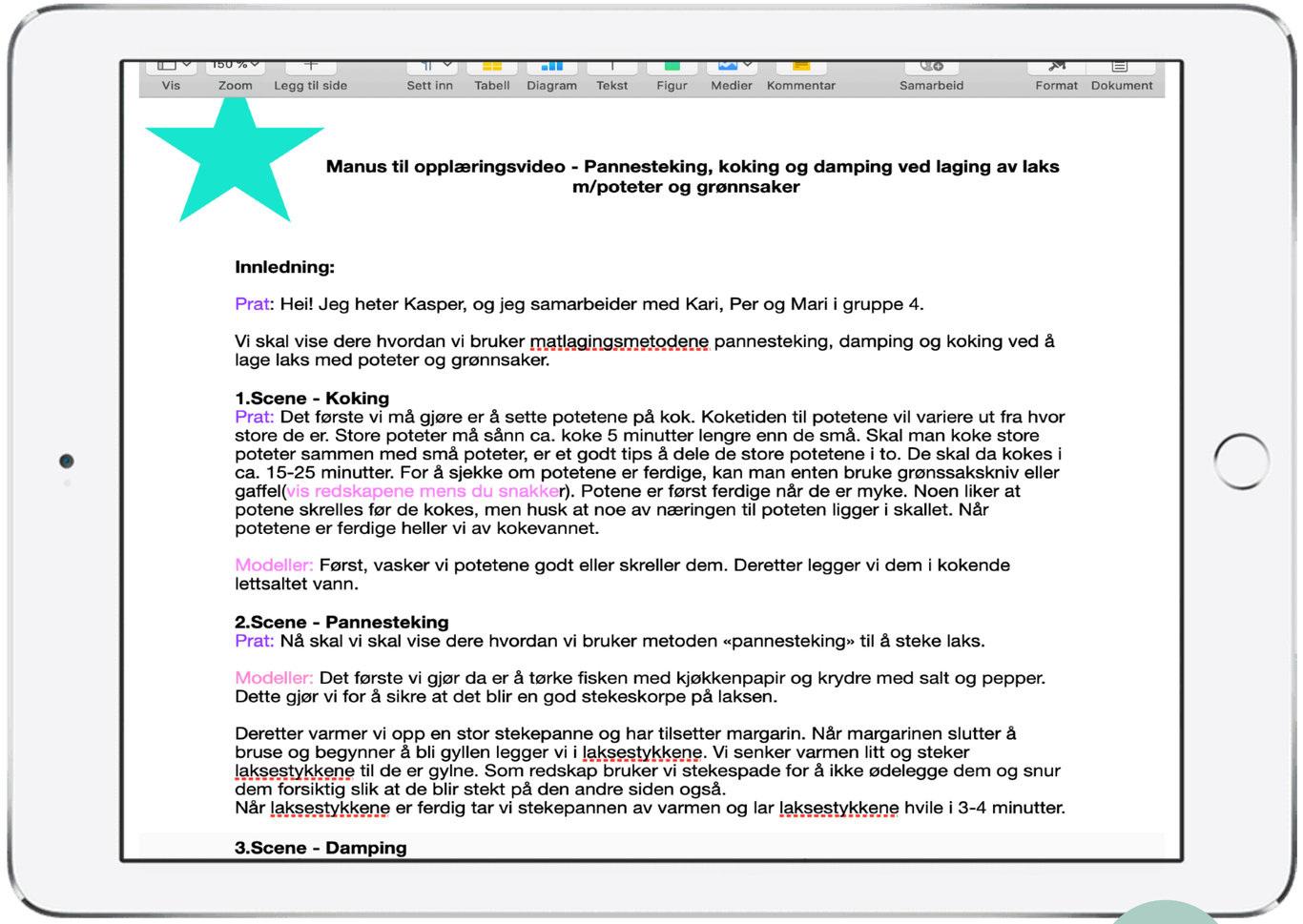
Hva tror dere er mest næringsrikt av dampede grønnsaker eller grønnsaker kokt i vann?

3 Utforske

1. Se filmen sammen med elevene.
   https://kunnskapsfilm.no/video/koke-og-stekemetoder/

Tips: Lærer stopper opp underveis og utdyper begrepene.

4 Skape



Aktivitet 1

1. Skriv manus til opplæringsvideo
2. Opprett et nytt dokument i Pages, og skriv en innledning
3. Start med en hilsen
4. Introduser hvem som er med i gruppen
5. Hva dere skal lage, en kort oversikt over hvordan dere vil gjøre det
6. Skriv ned hvert trinn for hvordan dere skal vise frem steke-og/eller kokemetoden.
7. Start et nytt avsnitt for hvert trinn
8. Avslutningsvis: oppsummer i korte trekk hvordan dere lagte retten

4 Skape

Aktivitet 2

1. Se filmen sammen med elevene - få frem hvordan de gjør filmen spennende m/ulike vinkler.

https://matkanalen.tv/serier/vinter-med-malin/vegansk-kjempe-cookie/

Tips: Gjør opptakene i interessante vinkler. Eks: fugleperspektiv, normalperspektiv og froskeperspektiv! «opptak over skulderen».

4 Skape

Aktivitet 3

1. Bruk iPaden som en teleprompter(her trenger man 2 iPader - en til filming og en til teleprompter.
2. Plasser iPaden eller la en medelev holde den i nærheten av der dere opptrer, slik at du/dere kan lese skjermen
3. Med manuset åpnet i pages trykker du på ••• og deretter på presentatørmodus
4. Trykk på Aa og slå på automatisk rulling. Sett rullehastigheten til ønsket hastighet.

Tips: Husk å les gjennom manuset et par ganger før filmen lages

4

Skape

Aktivitet 4

1. Lag film i iMovie eller Clips
2. Opprett et prosjekt
3. Velg en framside og skriv tittel på matlagingsmetodene dere skal bruke
4. Gjør opptak mens dere tilbereder og lager maten
5. Legg til passende musikk

Tips: Gjør opptakene i interessante vinkler. Eks: fugleperspektiv, normalperspektiv og froskeperspektiv! «opptak over skulderen».

5 Dele

1. Vis og del opplæringsvideoen med klassen
2. I oppsummeringen kan dere reflektere rundt spørsmålene under(avhengig av hvilke metoder som blir brukt)

Refleksjon

Hvilke metoder brukte du, og hvorfor?
Forklar forskjellen på å koke og posjere fiskefileter. Gi eksempler på råvarer som bør posjeres.
Hvorfor er det sunnere å spise dampede grønnsaker enn grønnsaker kokt i vann?
Forklar hva som skjer med råvaren i bruningsprosessen.
Kjøtt skal hvile – hvorfor?

«Gjennom mange år har Eplehusets utdanningsteam bygget opp en solid erfaring og kompetanse for å kunne tilby en helhetlig løsning til utdanningssektoren. I tillegg til å yte kompetanse på produkter, finansiering, tekniske løsninger og strategisk rådgivning gjennomfører Eplehuset også pedagogisk opplæring.»

«Vi vil inspirere, øke kunnskap og danne gode arenaer for læring. Sammen med dere ønsker vi å tilrettelegge for at barn og elever utvikler kompetanse for fremtidens samfunns- og arbeidsliv!»

Ta kontakt med oss om du ønsker å høre mer om vår pedagogiske opplæring ved å sende epost til: skole@eplehuset.no