



Hjemkundskab på Ahi Internationale Skole år 2013-2014 for 6.klasse,

7.klasse.

Fælles mål	Ahi Internationale Skole
Sundhed. Kost, ernæring, hygiejne	
tilegne sig viden om ernæringslære, herunder energibehov, fedt, kulhydrater og protein, fibre, vitaminer og mineraler	
planlægge, sammensætte og tilberede måltider/dagskost ud fra kostanbefalinger og kostråd	
beregne, justere og vurdere mad og måltider i ernæringsmæssig henseende, fx ved anvendelse af it	
tilegne sig viden om mikroorganismers forekomst, betydning, vækstbetingelser og spredning samt de almindeligste opbevarings- og konserveringsprincipper	
indøve metoder og teknikker i forbindelse med personlig hygiejne og køkkenhygiejne, fx opvask samt rene redskaber og tekstiler, foruden at adskille råvarer samt opvarme og afkøle korrekt	
anvende enkle opbevarings- og konserveringsprincipper, fx køling, frysning og sur/sød syltning	
overveje sammenhænge mellem kost- og hygiejnevner og sundhed samt formulere egne valg og handlemuligheder i forhold til sundhed.	
Kultur – æstetik – livskvalitet: Madlavning og måltider	
øve tilberedning af forskellige fødevarer efter grundlæggende madlavningsteknikker og -metoder	
læse, forstå og anvende forskellige opskrifter	
planlægge indkøb og arbejdsprocesser	
tilegne sig forståelse af mad og måltider i et socialt, historisk og kulturelt perspektiv	
sammensætte og tilberede enkle retter og måltider, der er kendetegnende for forskellige situationer, historiske perioder og kulturer	
sætte ord på sanssemæssige oplevelser af fødevarer og måltider	



Hjemkundskab på Ahi Internationale Skole år 2013-2014 for 6.klasse,

7.klasse.

diskutere de sansemæssige oplevelsers sammenhæng med følelser, individuelle erfaringer og kulturelle normer og værdier	
eksperimentere med fødevarersammensætninger, metoder og krydringer med henblik på at skabe æstetiske indtryk og udtryk	
anrette og præsentere forskellige fødevarer og retter ud fra både æstetiske og sundhedsmæssige kriterier	
deltage i måltidsfællesskaber og drøfte sociale, emotionelle, fysiologiske og materielle rammers betydning for oplevelsen af maden og måltidet	
overveje sammenhænge mellem og dilemmaer ud fra hensynet til den fysiske sundhed og til livskvalitet for den enkelte og andre samt formulere egne valg og handlemuligheder i forhold til mad og måltider, således at både sundhed og livskvalitet tilgodeses.	
Samfund – ressourcer og miljø – etik: Fødevarer, forbrug, hygiejne	
rubricere fødevarer, sætte betegnelse på og beskrive deres karakteristika	
eksperimentere med fødevarers reaktion og forandring under de grundlæggende tilberedningsmetoder og forklare, hvad der sker	
lære at læse og anvende varedeklarationer og kende andre former for mærkning af varer	
sammenligne og vurdere varer i forhold til kvalitetskriterier	
få kendskab til forbrugerens rettigheder og pligter og til forbrugerinstitutioner.	
tilegne sig forståelse af fødevarers oprindelse, behandling fra jord til bord og bortskaffelse samt viden om deres kvalitet	
forklare madens, forbrugets og hygiejnens/husholdningens betydning for miljø, sundhed og livskvalitet anvende principper for bæredygtig husholdning	
analysere og drøfte faktorer af samfundsmæssig, kulturel og æstetisk art, der har betydning for forbrug, mad/kostvaner og husarbejde	
drøfte etiske problemstillinger og handlemuligheder knyttet til forbrugets,	



Hjemkundskab på Ahi Internationale Skole år 2013-2014 for 6.klasse,

7.klasse.

madvanernes og husarbejdets betydning for ressourcer og miljø, dyrevelfærd og menneskers sundhed og livskvalitet	
handle som bevidste og kritiske forbrugere og husholdere.	