
Høytidsmåltid

Forberedelser

Denne økten har fokus på høytidsmåltidet. Borddekking, bordsamtalen, rollene som vertskap og gjest under måltidet er derfor i fokus. Det samme er det å reflektere med elevene over hva som skiller et høytidsmåltid fra måltidene i hverdagen. Ta gjerne hensyn til tilgjengelig tid, elevgruppen, fasiliteter og lokale tradisjoner når dere velger hvilken mat som skal lages. Juletorsk, pinnekjøtt, sildebord eller juletapas er noen forslag som er mulig å lage i tiden som er satt av til matlaging i denne økten. Dersom dere velger å lage pinnekjøtt må det kjøpes ferdigkokt, ellers må du vanne det ut og sette det på kok før undervisningsøkten begynner. Se ellers flere tips under «[Fordypning, inspirasjon og variasjon](#)». Husk å ikke lage for mye forskjellig da dere bør ha god tid til måltidet.

Forslag til læringsmål

Eleven skal

- ha kjennskap til hvordan tradisjonell julemat har oppstått i ulike regioner
- kunne delta i aktivt i samtale om ulike måltidstradisjoner ved høytider, og hvordan mat og måltid kan bidra til fellesskapsfølelse
- kunne planlegge, forberede og gjennomføre et høytidsmåltid som vertskap og gjest
- kjenne til andre høytidsmåltid i ulike kulturer, som f.eks. Id og Hanukka.

Læringstilnærming; elevmedvirkning og tilpasset undervisning

- Elevene kan være med å avgjøre hva som skal lages. Kan de f.eks. stemme over noen alternativ du gir dem?
- Hvordan kan bordet pyntes? La elevene få ta ulike valg som om det skal være langbord, evt. hestesko, hva de skal pynte med, hvordan serviettene kan brettes, osv.

Grunnleggende ferdigheter

- Å skrive; bordkort, invitasjoner, meny
- Å regne; oppskrift, mengdeforståelse og mengdeberegning
- Muntlige ferdigheter; opptre som vertskap eller gjest til et måltid, bidra til samtale rundt måltidet, delta i diskusjon og refleksjon rundt høytidsmåltidet
- Digitale ferdigheter; finne oppskrifter, planlegge måltidet

Samtale, refleksjon og vurdering

- Hva er forskjellen på et hverdagsmåltid og et høytidsmåltid?
- Hva vil det si å være vertskap og gjest?
- Hvilken rolle spiller mat og måltid i ulike høytider og tradisjoner?
- Hvordan kan mat og måltid bidra til fellesskapsfølelse?
- Hvorfor er tradisjonell julemat forskjellig i ulike deler av landet og i ulike land?
- Hvordan oppstår tradisjoner?

Forberedelse til neste økt

Informere elevene om at dere i neste økt skal vaske ned kjøkkenet. Snakk med dem om at det da er viktig at de samarbeider godt og at alle bidrar. La gjerne elevene få være med å bestemme hvordan oppgavene skal fordeles, og hør med dem hva de tenker er viktig for å få til et godt samarbeid. Forklar dem at dere også skal ha en hyggelig stund sammen der dere skal drikke gløgg og spise julekaker (hvis dere har mer igjen). Spør dem gjerne om de vil ha rød eller lys gløgg.

Tidsplan

Her kan du planlegge når de ulike aktivitetene skal være ferdige

Klokken:								
t:min:	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00
Teori og instruksjer								
Matlaging								
Borddekking								
Servere og spise								
Refleksjon og vurdering								
Rydde og vaske								

Gjennomføring av undervisningsøkten

- | | |
|--------------------------------|--|
| Teori og instruksjer | <ul style="list-style-type: none">– Gå gjennom hva som skal lages. Hvis dere lager en rett som juleorsk eller pinnekjøtt kan alle gruppene lage litt av dette. Evt. kan du dele opp oppgavene slik at noen lager tilbehøret og noen lager fisken eller kjøttet. Da frigir du mye tid til borddekking og forberedelse av måltidet.– Hvis dere lager juletapas, sildebord eller tilsvarende, er det viktig å ha fordelt arbeidsmengden likt til de ulike gruppene, slik at alle rettene som skal settes sammen til en buffet er ferdig samtidig. |
| Matlaging | <ul style="list-style-type: none">– Fokus her blir ulikt ut i fra hva dere har valgt å lage. Det som er viktig er at det er klart for elevene hva de skal lage og når det skal være ferdig, slik at alle rettene er ferdig samtidig. De trenger kanskje litt hjelp til å prioritere hva som bør gjøres først og sist. |
| Borddekking | <ul style="list-style-type: none">– Hovedfokus i denne økten er måltidet. Bruk derfor ekstra tid på å dekke et høytidsstemt bord. Hør med elevene hva de mener skal til for å skape denne stemningen– Bruk servietter, fint servise eller annet som skal til for å skape en høytidsstund– Fordel oppgavene rundt borddekking og pynting til de ulike gruppene. Lag gjerne langbord eller hestesko da dette er vanlig under høytidsmåltid.– Lag et eget bord til buffeten hvis dere lager juletapas, sildebord eller tilsvarende |
| Servere og spise | <ul style="list-style-type: none">– La elevene øve på de ulike rollene det er å være vertskap og gjest– La elevene presentere de rettene de selv har laget– Legg maten opp på fat og gjør det litt ekstra fint– Ha fokus på måltidsituasjonen og ha tid til at elevene kan fortelle om sine tradisjoner og opplevelser knyttet til høytidsmåltider |
| Refleksjon og vurdering | <ul style="list-style-type: none">– Hva skiller et høytidsmåltid fra et hverdagsmåltid? Fokuser på måltidet som helhet, maten, rollen som vert/gjest, borddekking– Hvilke høytider og høytidsmåltid kjenner elevene til? Er det noen som ønsker å fortelle om sine tradisjoner og opplevelser knyttet til et høytidsmåltid– Reflekter sammen med elevene rundt viktigheten mat og måltid har i ulike høytider og tradisjoner og hvordan man gjennom måltid kan føle fellesskap– Fortell dem om hvordan tradisjonell julemat har oppstått i ulike regioner i Norge |

