
Fargerike supper

Hovedfokuset i denne økten er at elevene skal øve på å bruke sansene sine når de lager mat. Forslag til organisering av økten legger opp til at elevene fordeles i fire grupper og at hver gruppe lager hver sin suppe. I elevmaterialet er det satt inn oppskrifter på tomat-, spinat-, gulrot- og rødbetsuppe. I tillegg er det tenkt at du som lærer, eller den gruppen som har mest tid, lager en tomatsuppe fra pose. Hensikten med dette er å sammenligne halvfabrikatet med supper laget fra bunnen, med tanke på smak og utseende, men og salt- og annet næringsinnhold.

De fire suppene som elevene skal lage har tilnærmet lik framgangsmåte. Det er viktig at de får forståelsen av at de, etter å ha laget den ene suppen i undervisningen, også har grunnlag for å lage de andre suppene ved en senere anledning.

Forberedelser

Sett gjerne fram og fordel de ulike råvarene til hver suppe. Vis elevene grunnprinsippene for hvordan suppene skal lages. Tanken er at elevene skal forstå at ved å kunne lage en suppe, kan lage de andre suppene siden grunnprinsippene og framgangsmåten er den samme.

Forslag til læringsmål

Eleven skal

- forstå hvordan én teknikk kan brukes til å lage flere ulike supper
- kunne bruke begreper om smak og sanseopplevelser i samtale om mat og måltid
- kunne sammenligne hjemmelaget og industriprodusert mat

Læringstilnærming, elevmedvirkning og tilpasset undervisning

- Hvis du vurderer det slik at elevene trenger tettere oppfølging eller bør få gjennomgått framgangsmåten til hver suppe i detalj, kan du kutte ned på antall supper.
- For å få inn alle de foreslåtte læringsmålene må dere lage minst to av suppene, i tillegg til posesuppen.

Grunnleggende ferdigheter

- Å lese; lese oppskrifter og framgangsmåte
- Muntlige ferdigheter; føre samtale om mat og måltid ved hjelp av begreper som beskriver smak og sanseopplevelser.

Forslag til samtale, refleksjon og vurdering

- Ha gjerne fokus på at elevene skal beskrive og snakke om det de smaker og sanser når de lager suppene. Vektlegg at det er viktig å smake på alle råvarene og suppen underveis i prosessen og at de skal prøve å beskrive og sette ord på det de opplever.
- La elevene sette ord på og diskutere hvordan de synes de ulike suppene ser ut, lukter og smaker. Hvilke forventninger har elevene til de ulike suppene? Hva tror de at de vil like best? Er det noe som overrasker dem etter de har smakt på suppene?
- Spør også elevene om hvordan de synes det var å lage mat når de samtidig skulle fokusere på å bruke sansene og sette ord på det de opplevde underveis. Var det vanskelig? Spennende? Rart? Engasjerende?



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">– Forklar elevene at de i dag skal bruke sansene sine og smake mye underveis når de lager suppen. Elevene skal øve seg på å beskrive overfor de andre hva de opplever.– Fortell at alle skal få smake litt på de ulike suppen som blir laget.– Vis og forklar grunnprinsippene for å lage suppen og få fram at framgangsmåten er tilnærmet lik for de ulike suppen. |
| Matlaging | <ul style="list-style-type: none">– Hjelp elevene til å sette ord på det de sanser. Fokuser på å skape undring, engasjement og nysgjerrighet hos elevene. Ikke fokuser på om noe er riktig eller galt.– La en av gruppene som har god tid lage posesuppen, eller vurder om det er mer hensiktsmessig at du lager den selv. |
| Borddekking | <ul style="list-style-type: none">– La elevene lage en liten buffet der suppen kan presenteres og serveres.– Dekk et langbord eller ha småbord som elevene kan sitte rundt. Fokuser på det estetiske. Gjør elevene oppmerksomme på at dette også er en viktig del av sanseopplevelsen. |
| Servere og spise | <ul style="list-style-type: none">– Sett fram alle suppen på buffeten. La elevene sette fram suppen sine og sammen se på de ulike fargerike suppen før de serveres.– Oppfordre alle til å ta en liten smak av de ulike suppen |
| Refleksjon og vurdering | <ul style="list-style-type: none">– Spør elevene hvordan det var å bruke alle sansene under matlagingen. Var det rart, uvant eller vanskelig? Eller gøy og spennende?– Hvordan opplevde de å se de fargerike suppen sammen? Smakte de annerledes enn de hadde trodd? Likte de en av suppen bedre enn de andre? Hvorfor? Prøv å få elevene til sette ord på det.– Hvordan opplevde elevene posesuppen i forhold til de andre suppen?– Snakk og reflekter rundt, farge og smak, salt og annet næringsinnhold og f.eks. tidsbruk.– Snakk også om at vi bør spise mer grønnsaker og mindre kjøtt, både i et helseperspektiv, men også med tanke på hva som er bærekraftig. Hør om elevene har hørt om «kjøttfri mandag». |

Forberedelse til neste økt

Neste økt er «Wok med laks». Elevene kan få medvirke i forberedelsene til denne økten ved at de kan få bestemme hvilke grønnsaker eller smakstilsetninger de vil bruke. Du kan også la elevene finne egne oppskrifter på wok med laks som de ønsker å lage neste gang.