

KOKKEKUNST

På kokkekunst lærer barna å lage enkel, sunn og næringsrik mat basert på gode råvarer. Kurset følger Helsedirektoratets kostråd.

I kursene frem mot sommeren skal vi blant annet lære om 5 om dagen, merking av mat og matsvinn. Vi lager mat hvor disse temaene inngår, samt at vi har quizer og ulike oppgaver underveis i kurset.

KORT INFORMASJON OM KURSHOLDER



Mitt navn er Janne og jeg leder kokkekunst på 3. og 4.trinn. Jeg jobber også fast på AKS på 4.trinn.

Grunnen til at jeg har valgt å holde kurs i kokkekunst er fordi jeg liker å lage mat og jeg er opptatt av matens påvirkning på helsen vår. I tillegg har jeg ernæringsfaglig utdanning.



PERIODE 4

MÅL FOR PERIODEN/ TEMA:

Lære om frukt og grønnsaker – hva er 5 om dagen?

Øve på å bruke oppskrift aktivt i matlaging.

SAMMENDRAG AV ØKTENE

Uke 6 og uke 7 – FRUKTSPYD

Denne uken laget vi fruktspyd. Barna laget sine egne spyd og de kunne velge mellom flere ulike frukter. Vi snakket også litt om hva 5 om dagen betyr.

Uke 9 og uke 10 - SMOOTHIE

I uke 9 og 10 har 3.trinn laget sine egne smoothies. Barna ble delt i grupper og hver gruppe lagde sin egen smoothieoppskrift som de tegnet/skrev ned på eget oppskriftsark.

KURSHOLDERS EVALUERING AV PERIODEN

I denne perioden har vi fokusert på 5 om dagen:

- Hva betyr det og hvorfor vi bør spise frukt og grønt
- Vi har laget retter med mye frukt og grønt

Denne perioden har vi fokusert på lesing og skriving som grunnleggende ferdighet:

- Barna har laget egne oppskrifter på smoothie
- Vi har hatt quiz som ble utdelt skriftlig

PERIODE 5

MÅL FOR PERIODEN/ TEMA:

Lære om frukt og grønnsaker – hva er 5 om dagen?

Øve på å bruke oppskrift aktivt i matlaging.

SAMMENDRAG AV ØKTENE

På 3.trinn fortsetter vi med samme mål for periode 5, som vi hadde i periode 4. Vi skal se på hva 5 om dagen er og lage retter som inneholder frukt og grønnsaker. Dette gjør vi fordi 3.trinn har kokkekunst annenhver uke, og derfor ble det litt for lite tid i periode 4 til å jobbe med dette temaet.

Uke 11 og 12

Denne uken laget vi wraps med ost, skinke, mais og salat.

Vi fokuserer på lesing som grunnleggende ferdighet, og barna får derfor utdelt oppskrift som de leser og følger selv.

Uke 13 og 14

Vi lagde lunsjmuffins med ost, skinke og ulike grønnsaker. Barna fikk utdelt oppskriften, og vi snakket litt om at det er viktig å lese denne nøye for å få et bra resultat.

KURSHOLDERS EVALUERING AV PERIODEN

Denne perioden har vi fokusert på fem om dagen og snakket om hva det betyr og hvorfor vi bør spise frukt og grønt. Vi har derfor laget retter med mye frukt og grønt.

Vi har hatt fokus på skiving og lesing som grunnleggende ferdighet. Barna har skrevet egne oppskrifter på smoothie og vi har hatt quiz som ble utdelt skriftlig.

PERIODE 5 BILDER

UKE 11-12



UKE 11-12



UKE 11-12



UKE 13-14



UKE 13-14



PERIODE 6

MÅL FOR PERIODEN/ TEMA: VERDEN

Ha fokus på matsvinn og lære hvordan man kan redusere matsvinn

SAMMENDRAG AV PERIOEDN

UKE 15 OG 18

Denne uken lagde vi banankake. Bananer som er blitt brune, kan fint brukes til dette for å redusere matsvinn.

UKE 19

Denne uken lagde vi arme riddere med jordbærsyltetøy. Dette er en rett som kan lages hvis man har tørt brød til overs. Vi hadde også quiz om matsvinn.

UKE 21

Denne uken laget vi bananpops siden dette var siste økt før sommerferie. Bananpops er banan dyppet i yoghurt, sjokolade og kokos.

PERIODE 6

UKE 15



UKE 15



UKE 19



UKE 19



UKE 21



UKE 21

