

Lokal undervisningsplan

Hovedforløb 2 Ernæringsassistent

Peter Schyum Jensen

EUC Nordvest

Indhold

Generelt	2
1.1 Praktiske oplysninger	2
Fastsættelse af den lokale undervisningsplan.....	3
1.2 Skolens pædagogiske og didaktiske grundlag	3
Dannelse	4
1.3 Overordnet bestemmelse om elevernes arbejdstid.....	4
1.4 Overordnede bestemmelser om vurdering af elevernes kompetencer	5
1.5 Generelle eksamensregler	6
1.6 Overgangsordninger	7
2.1 Praktiske oplysninger	7
Medarbejdere	7
Adresser	7
Godt gang i sensorikken, 2 uger	8
Velkommen i FOODTURE LAB, 2 uger	11
Dig og dine næringsbehov, 2 uger.....	13
Problemer med vægten, sukker og fedt, 2 uger.....	15
Multikøkken Thy/Mors, 2 uger.....	18

Generelt

1.1 Praktiske oplysninger

EUC Nordvest:

EUC Nordvest er en kombinationsskole bestående af en række uddannelser: Merkantile og Tekniske erhvervsuddannelser, herunder Landbrugsskole, Erhvervsgymnasiale uddannelser (HHX og HTX), AMU- og Akademikurser, samt uddannelser og kurser inden for fiskeri.

Uddannelserne udbydes i:

- Thisted: Tekniske og Merkantile erhvervsuddannelser, HHX, HTX, AMU- og Akademikurser
- Nykøbing: Merkantile erhvervsuddannelser, Nordic Food College - Morsø Landbrugsskole og Culinary samt HHX
- Fjerritslev: HHX
- Thyborøn: Fiskeriskole

Skolens hovedadresse er:

EUC Nordvest, Kronborgvej 119, 7700 Thisted, Tlf. 99 19 19 19, www.eucnordvest.dk

Herunder kan du finde adresserne på EUC Nordvests erhvervsuddannelser.

EUD og EUX Business findes på adresserne:

- EUC Nordvest, Lerpyttervej 52, 7700 Thisted
- EUC Nordvest, Limfjordsvej 95, 7900 Nykøbing

Auto findes på adressen:

- EUC Nordvest, Kronborgvej 119, 7700 Thisted

Metal & Teknologi findes på adressen:

- EUC Nordvest, Kronborgvej 119, 7700 Thisted

Byggeri findes på adressen:

- EUC Nordvest, Bjørnevej 9, 7700 Thisted

Strøm & IT findes på adressen:

- EUC Nordvest, Bjørnevej 9, 7700 Thisted

Transport & Lager findes på adressen:

- EUC Nordvest, Bjørnevej 9, 7700 Thisted

Fødevarer, jordbrug og oplevelser findes på adressen:

- Nordic Food College, EUC Nordvest, Mosegårdsvej 10, 7900 Nykøbing
 - Morsø Landbrugsskole
 - Culinary (Fødevarer)

Fastsættelse af den lokale undervisningsplan

Undervisningsplanen er fastsat af skolen i samarbejde med det lokale uddannelsesudvalg i april 2020 og bliver revideret efter behov.

1.2 Skolens pædagogiske og didaktiske grundlag

Det pædagogiske og didaktiske grundlag for erhvervsuddannelserne ved EUC Nordvest er beskrevet i uddannelsernes Pædagogiske ramme. Rammen består af 6 pejlemærker, der arbejdes med på tværs af alle erhvervsuddannelser:

- Vi vil styrke dannelsesaspektet på erhvervsuddannelserne
- Vi vil skabe motiverende, innovativ og inddragende undervisning
- Vi vil skabe trivsel blandt vores elever og lærere og have fokus på de gode relationer
- Undervisningen skal være praksisnær og helhedsorienteret
- Vi vil kontinuerligt udvikle lærernes fag-faglige og pædagogiske kompetencer
- Differentiering og evaluering skal være en grundlæggende præmis i undervisningen

Den pædagogiske ramme finder du via linket her: <https://eucnordvest.dk/om-euc-nordvest/undervisning-og-kvalitet/erhvervsuddannelserne/undervisning-og-paedagogik/>

Den pædagogiske ramme har en tæt sammenhæng med skolens mission, vision og strategiske hjertekamre.

Mission

Det er EUC Nordvests mission gennem uddannelse og kompetenceudvikling at bidrage mest muligt til livskvalitet for det enkelte menneske og værdiskabelse i virksomheder og samfundet.

Vision

Det er EUC Nordvests vision at være et levende læringssted i verdensklasse, hvor faglige, personlige og sociale kompetencer udvikles.

Strategiske hjertekamre

Mission og vision giver sig udslag i fire strategiske hjertekamre:

1. Pionérånd

Banebrydende innovation og nysgerrighed efter ny viden er kendetegnende for elever og

lærere på EUC Nordvest

2. Passion

Vi har et smittende engagement og glæde for vores fag

3. Profession

Viden, faglig stolthed og mestring af håndværket er i centrum på erhvervsuddannelserne hos os

4. Partnerskab

Vi indgår forpligtende partnerskaber med hinanden (lærer – elev – erhvervsliv) og arbejder i sociale og professionelle netværk, der styrker vores faglighed og kvalitet

Dannelse

På erhvervsuddannelserne på EUC Nordvest er der ud over det faglige indhold også fokus på dannelsesbegrebet, og særligt karakterdannelse. Erhvervsuddannelserne ses som en stærk ramme for dannelse, forstået som karakterdannelse og faglig stolthed, hvor eleverne udvikler vedholdenhed, omsorg og beslutsomhed, og gennem tilegnelsen af erhvervsuddannelsernes fagområder og faglige håndværk styrker deres personlige integritet, omsorg og respekt for håndens arbejde. Ydermere skal erhvervsuddannelserne bidrage til at udvikle elevernes interesse for og evne til aktiv medvirken i et demokratisk samfund.

Karakterdannelse på erhvervsuddannelserne inkluderer respektfulde relationer til andre, kropslig læring og refleksion og består af tre dimensioner:

1. Kulturel dimension
2. Faglig dimension
3. Refleksiv dimension

1.3 Overordnet bestemmelse om elevernes arbejdstid

Skolen tilrettelægger undervisningen således, at eleven deltager i 35 lektioners (26 timers) lærerstyret undervisning pr. uge.

Ved lærerstyret undervisning forstås undervisning (jf. hovedbekendtgørelsen §17 stk. 2):

- som er skemalagt,
- som er tilrettelagt af læreren,
- som er obligatorisk for eleven,
- hvor læreren umiddelbart er fysisk eller digitalt tilgængelig, og
- hvor læreren er aktivt opsøgende i forhold til elevernes læring.

Der er tale om, at elevernes samlede og gennemsnitlige lærestyrede undervisningstid vil være mindst 26 timer. Her medregnes også tid, hvor eleverne f.eks. er på ekskursioner, virksomhedsbesøg, studieture o.l. Herudover vil nogle elever deltage i støttefag ud over de 26 timers undervisning, andre i talentarbejde osv.

1.4 Overordnede bestemmelser om vurdering af elevernes kompetencer

Elever under 25 år

Alle elever under 25 år indkaldes til en indledende samtale inden start på uddannelsen eller umiddelbart efter start. Her inddrages bl.a. uddannelsesplaner fra grundskolen, og det vurderes, om eleven lever op til optagelseskravene. Allerede i den indledende samtale starter kompetenceafklaringen af eleven, og den afsluttes inden for de første to uger af grundforløbet.

I kompetencevurderingen afklares det:

- Hvilke niveauer eleven har opnået i relevante grundfag.
- Om eleven skal tilbydes fag på højere niveau eller anden relevant undervisning i stedet for den undervisning, eleven eventuelt får merit for.
- Om eleven har brug for:
 - Special pædagogisk støtte
 - Lektiecafe
 - Særlige støttefag
 - Psykologbistand
 - Mentorordning
 - Særlig opmærksomhed fra f.eks. undervisere og/eller kontaktlærere

Herudover taler vejleder og elev om de faglige krav på den ønskede uddannelse og elevens muligheder og motivation for at nå disse. I samtalen inddrages også elevens plan for at indgå uddannelsesaftale. Der foretages screening i dansk og matematik i løbet af de første 14 dage, der afdækker eventuelle læse-/skriveudfordringer. Kompetenceafklaringen munder ud i en uddannelsesplan for eleven jf. hovedbekendtgørelsens kapitel 9.

Elever over 25 år

Alle elever over 25 år starter deres uddannelse med en realkompetencevurdering, der skal afdække om eleven tidligere har gennemført uddannelse eller relevante kurser, og om eleven har relevant erhvervserfaring i forhold til den søgte uddannelse. Varighed og indhold af den voksne elevs uddannelsesforløb afhænger af dette. Er man over 25, bliver man defineret som enten EUV1, EUV2 eller EUV3, og det efterfølgende skoleforløb vil afhænge af, hvilken kategori, man tilhører.

Indledende samtale

Inden realkompetencevurderingen starter indkaldes EUV-ansøger til en samtale med relevant vejleder. Her tales der om:

- Ansøgers erhvervserfaring
- Eventuel tidligere uddannelse
- Vejen ind på EUV (evt. optagelsesprøve, EUV-veje, start på RKV mv.)

Ansøger bliver desuden vejledt i:

- At udfylde minkompetencemappe.dk (denne og dokumentation for erhvervserfaring / uddannelse mailer til RKV-lærer)
- Økonomi/forsøgelse under uddannelsen

Realkompetencevurdering

Realkompetencevurderingen består dels af en objektiv vurdering i forhold til uddannelsens standardmeritter, dels af en individuel vurdering af muligheden for yderligere afkortning. Såfremt en elev over 25 år får merit for opnåede kompetencer, udmøntes dette efter elevens valg i en afkortning af uddannelsen eller tilbud om alternativ undervisning.

Realkompetencevurderingen foretages af en vejleder eller faglærer og vil for de fleste bestå af samtale, teoretisk prøve og praktisk prøve.

Den praktiske realkompetencevurdering foregår på bestemte tidspunkter i løbet af året, og ansøger informeres herom.

Udover at fastlægge elevens uddannelsesforløb, afdækkes det også i samtalen med RKV-lærere, om eleven har bug for:

- Special pædagogisk støtte
- Lektiecafe
- Særlige støttefag
- Psykologbistand
- Mentorordning
- Anden støtte

1.5 Generelle eksamensregler

EUC Nordvests bedømmelsesplan og eksamensregler er beskrevet på skolens hjemmeside i en samlet eksamenshåndbog og et samlet eksamensreglement på følgende link:

<https://eucnordvest.dk/om-euc-nordvest/undervisning-og-kvalitet/erhvervsuddannelserne/undervisning-og-paedagogik/>

1.6 Overgangsordninger

Elever, der har gennemført et grundforløb før 1. august 2015, og som senere søger optagelse på hovedforløbet, bliver vejledt individuelt til enten at overgå til ny bekendtgørelse/nyt hovedforløb eller eventuelt færdiggøre uddannelsen på tidligere ordning. Vejledningen vil tage hensyn til, om eleven har adgang til EUV, om eleven lever op til de nye overgangskrav, om eleven med fordel kan tage det nye grundforløb 2 osv.

2.1 Praktiske oplysninger

Medarbejdere

- Afdelingens pædagogisk ansvarlige er uddannelseschef Peter Schyum Jensen
- Til afdelingen er knyttet sekretær Dorte Langballe og Louise Kühn

Undervisere tilknyttet Nordic Food College, Culinary:

- Katrine Søndergård – underviser grundforløb, kurser samt hovedforløb Ernæringsassistent
- Karina Zumbusch – underviser grundforløb, hovedforløb og dansk
- Jette Pedersen – underviser grundforløb, kurser og hovedforløb Ernæringsassistent – kostskole-assistent
- Kristian Damgaard Brund – underviser grundforløb, kurser og fiskehandleruddannelsen
- Søren Munk Thomsen – underviser grundforløb, kurser og fiskehandleruddannelsen – kostskole-assistent

Adresser

Undervisningen på fødevareuddannelsernes grund- og hovedforløb finder sted på adressen

- Nordic Food College, Mosegårdsvej 10, 7900 Nyk. Mors,

Sekundært og lejlighedsvis på:

- Kronborgvej 119, 7700 Thisted,
- Lerpyttervej 52 7700 Thisted,
- Bjørnevej 9, 7700 Thisted,
- Limfjordsvej 95, 7900 Nykøbing

Godt gang i sensorikken, 2 uger

- 1,0 uge sensorik og madkvalitet 2, rutineret niveau
- 0,5 uge tilberedningsmetoder, produktionsteknik og planlægning 2, avanceret niveau
- 0,5 uge produktionshygiejne 2, rutineret niveau

Vi skal arbejde med sensorik og madkvalitet, altså hvordan vi får den størst mulige kulinariske oplevelse ud af råvarer, halv- og helfabrikata, komponenter og måltider. Vi skal eksperimentere, produktudvikle og analysere; alt sammen for at gøre nydelsen ved mad større. Ikke bare din egen nydelse, men også nydelsen hos de børn, unge, voksne eller ældre som spiser din mad.

Du kommer til at producere "om'ere"; den samme komponent eller det samme måltid om igen, hvor du udvikler den sensoriske kvalitet ved at styre forskellige parametre. Du skal gerne blive en dygtig smags- og måltidsdesigner. Derfor skal du være bevidst om hvordan din egen smagssans fungerer, og hvordan konsistens, duft, temperatur mm. højner den samlede sensoriske kvalitet, og du skal beskrive det hele for at kunne gentage successen på dit praktiksted.

Hvilke krav vil du opsætte i samme skema til din færdigret og opfyldte retten dine krav? Hvis ikke hvad vil du ændre og hvorfor?

Indhold: Vi arbejder både med de enkelte elementer i et måltid og også med det hele måltid.

Dag 1: teori

Grundlæggende sensorik - har du styr på de 5 grundsmage og sanserne?

Vi definerer, hvad sensorisk kvalitet er, og hvordan du/vi definerer kvaliteten af et måltid?

Vi opstiller sammen et skema til denne bedømmelse (farver, smage, konsistens, temperatur, duft).

Dag 2: teori + praktik

Hvad er sensorisk kvalitet set fra målgrupperne? Ændres smagen i løbet af livet?

Vi ser på forskellige konsistenser og tilberedningsmetoder af samme råvare. (kærnemælk, kartoffel, gulerod)

Dag 3: teori + praktik

Dagen går på sanseoplevelser.

Hvad betyder temperaturen af et emne for smagsoplevelsen? Fx is, supper og kolde supper

Hvad betyder det for smagsoplevelsen at man er sengeliggende, der er mørkt og hvis der fx meget støj Hvad betyder anretning, serveringsform og spisemiljø for helhedsvurderingen? I afprøver forskellige spisesituationer med og uden alle sanser(synet) og funktioner(arme). Spise i sengen/på gangen etc.

Dag 4: praktik

Vi vurderer sensorisk kvalitet på forskellige halv- og helfabrikata og sammenligner den sensoriske kvalitet med et tilsvarende produkt lavet fra bunden.

Frikadelle øvelsen fra sensorik-bogen (ensartethed i produkterne er vi altid gode til det i køkkener i forhold til industrien) eller tilsvarende retter

Vi tilbereder i grupper hver jeres del komponent til en middagsret. Del komponenterne tilsmales efter vores sensoriske kvalitetsskema og her efter sammensættes de til en middagsret og den samlede ret bedømmes nu på samme måde.

Dag 5 og 7: Teori

Du planlægger selvstændigt produktion af en middagsret til 10 personer til en selv valgt målgruppe og retten skal udportioneres enkeltvis. Produktion og salg af retten vil være dag 10.

Du skal i dag finde opskrifter, lave bestillingsseddel og lave arbejdsplan til din hverdags ret.

Dag 6. Forventninger til mad.

En kendt ret tilberedes efter opskriften. Du skal herefter udvikle en ny fortolkning af retten med de samme hoved ingredienser. (en kendt ret i nye klæder)

Retterne nedkøles og opbevares på køl og frost til dag 8

Dag 8: praktik

Vi bedømmer den sensoriske kvalitet af vores egne færdig fra dag 6 og anretter retterne på forskellige måder og de indtages i forskellige spisesituationer med og uden hjælp. Etik /Værdighed har det også betydning?

Dag 9: teori

Hvordan vælger vi ord til maden, så den sælges?

Hvordan vil du sælge din ret i morgen? Anretning, emballage, produktionsform med mere.

HUSK: kantinen har en svejsemaskine, til at lukke bakkerne med

Dag10 praktik:

Du fremstiller og sælger din hverdagsret fra dag 5 og 7

Du bliver vurderet på det samlede resultat (planlægning, fødevarer sikkerhed, sensorisk kvalitet.)

- Sens & madkval2 niveau Rutineret
- 1 Eleven kan inden for eget arbejdsområde beskrive råvarer, halv- og helfabrikata samt mad og retter med henblik på at definere sensoriske kvalitetsmål
 - 2 Eleven kan planlægge, sammensætte og tilberede mad med anvendelse af viden om fødevarernes sensoriske kvaliteter, herunder temperatur, udseende, duft, smag og konsistens
 - 3 Eleven kan anvende sensorisk analyse i relation til egne arbejdsopgaver
 - 4 Eleven bliver bevidst om egen smagssans og kan anvende denne viden i relation til målgruppens behov og forventninger samt samarbejdet med køkkenet
 - 5 Eleven kan tilrettelægge og udføre sensoriske analyser, herunder vurdere udvalgte metoders praktiske anvendelighed samt inddrage

viden om fysiologiske og psykologiske forhold, der kan påvirke analysens resultat

Velkommen i FOODTURE LAB, 2 uger

- Teknologi, 2 uger niveau F

Vi hører ofte ordet innovation, og det kan betyde introduktionen af et nyt eller væsentligt forbedret konkret produkt eller en service.

Eksempel: Vi vil introducere 3 forskellige frokost tilbud med drikkevarer, og de skal have et ekstra højt proteinindhold til surferne ved Cold Hawaii. Det skal sælges i omgivelser med sand og vand, enten ved at vi udbringer Street Food eller at brugerne kommer i våddragter. Hvordan gør vi det? Skal vi alle arbejde med den idé, eller vil vi i gang med "Fiberrige fermenterede fødevarer for fordøjelsen"?

Altså vi starter med en masse kreative idéer og skitserer, hvordan vi kan arbejde med dem.

Så skal vi udvælge de idéer, vi synes bedst løser praktiske problemstillinger for vores kunder.

Dernæst skal vi i gang med at udvikle og fremstille produkterne, og hvis det er muligt afprøve dem på kunderne. Måske er vi i mål første gang, ellers må vi produktudvikle yderligere.

Og det skal alt sammen dokumenteres skriftligt eller med billeder.

Du skal til en afsluttende mundtlig bedømmelse, hvor du fortæller hvad du har lært undervejs, viser dit produkt og udvalgte dele af din arbejdsportofolio.



Projektet:

Formål:

I skal anvende den faglige viden og de faglige færdigheder, som I har tilegnet fra de andre fag på skolen og trække på alle de erfaringer, som I har med fra Jeres praktikforløb.

I skal opnå forståelse for hvordan man løser problemer i et samspil mellem håndværk, teknologi og naturvidenskab.

I skal anvende håndværkmæssige, kreative og innovative kompetencer. I skal inddrage og anvende relevante teknologier og arbejde efter naturvidenskabelige metoder.

Arbejdsform:

I løser opgaven i gruppen, hvor læreren nu primært er Jeres vejleder. I vil blive hjulpet godt i gang med projektet, så I kender rammerne og kravene i forløbet.

I skal selv vælge jeres problemstilling og selv strukturere Jeres tid.

I skal arbejde med et praksisnært problem og udvikle praktiske løsninger på dette.

- Teknologi niveau F 1 Eleven skal under vejledning gennemføre et produktudviklingsforløb bestående af faserne produktprincip, produktudformning og produktion, test af produkt samt udarbejde dokumentation herfor.
1. Produktprincip:
 - a. Opstille forskellige ideer til produkt
 - c. Udvælge ide til produkt
 - d. Udarbejde krav til det valgte produkt
 - e. Beherske skitsering som led i udformning og konkretisering af et produkt
 2. Produktudformning og produktion:
 - a. Udvikle og fremstille et produkt
 - b. Anvende relevante krav eller standarder i udviklingen af produktet
 3. Test af produkt:
 - a. Afprøve produktet og vurdere om produktet passer med de opstillede krav
 4. Dokumentation:
 - a. Udarbejde arbejds-skitser, styk- og materialelister, tegninger og lignende.
 - b. Gøre rede for produkters påvirkning af miljøet

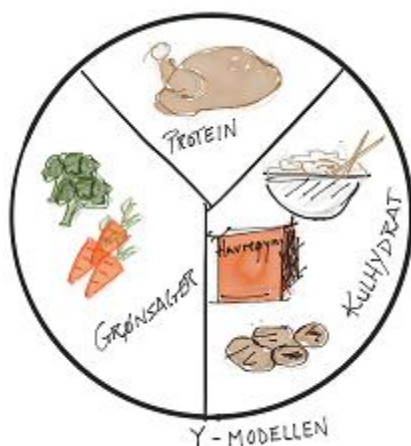
Dig og dine næringsbehov, 2 uger

- 1 uge ernæringslære, rutineret niveau
- 1 uge kostlære og vurdering, avanceret niveau

Vi skal i gang igen, og det mest nærliggende er at starte med os selv og vores ernæringsmæssige behov. Vi repeterer de energigivende stoffer og deres funktion i kroppen set i forhold til vores aktivitetsniveau, og vi repeterer de officielle anbefalinger.

Efter den fælles introduktion kan i gruppevis vælge at fokusere på de ernæringsmæssige krav i havde som børn eller de ernæringsmæssige krav i vil få som ældre. Det er dels en teoretisk tilegnelse af viden, men også en mulighed for at besøge målgruppen i institutionssammenhæng, og ud fra viden og oplevelser diskutere hvordan vi fremmer sundhed og forebygger sygdomme.

Vi sammensætter i køkkenet en typisk dagkost til de forskellige målgrupper, og vi arbejder med portionsstørrelser, måltidssammensætning og madkvalitet.



Indhold:

Dag 1:

Introduktion og velkommen tilbage på skolebænken. Du fremlægger om dine oplevelser på praktikstedet.

Dag 2:

Vi repeterer ernæringslæren fra H1 i forhold til de energigivende næringsstoffer. Vi gennemgår anbefalinger til forskellige målgrupper ift. normalkost. Børn, unge, voksne og ældre og alle er på normalkost.

Dag 3:

Vi går ud fra Kosthåndbogen.dk og gennemgår energitritinene 5,7,9 og 12 MJ og ser på de tilsvarende portionsstørrelser. Vi får inspiration fra arkene "Vidste du at?" og diskuterer størrelser på portionerne til de forskellige målgrupper og hvad vil målgrupperne gerne spise.

Dag 4:

Vi går i køkkenet og opstiller en simpel dagskost uden "den store tilberedning" til de 4 målgrupper og de 4 energitrin.

Der tilberedes en hovedret, en dessert osv., og heraf afvejes til alle målgrupper og energitrin.

Dag 5:

Vi tager på virksomhedsbesøg hos 3 målgrupper børn; unge/kantine og ældre og ser på, hvad der serveres til dem.

Dag 6:

Vi går i dybden med de 4 målgrupper og deres behov/anbefalinger.

Vi ser på sundhedsfremme i forhold til dagskosten til de forskellige målgrupper. Er det jer, som kostfaglig personale, der har ansvaret for kundernes sundhed? Hvordan sikrer du dig, at din målgruppe tilbydes normal kost efter anbefalingerne?

Dag 7:

Du vælger en af de 4 målgrupper og opstiller en dagskost til denne og argumenterer for dit valg af råvarer til dine måltider. Der arbejdes ud fra en råvare kurv.

Du laver en arbejdsplan for dag 8, hvor i du også tænker på fødevarer sikkerheden.

Dag 8:

Du fremstiller og opstiller dagskosten til din målgruppe og noterer alle mængder i skema, da de skal bruges til kostberegning. Du reflekterer over portionsstørrelser, menu-sammenhæng og måltidsfordelingen til din målgruppe.

Dag 9:

Vi tjekker om dagskosten nu også opfylder anbefalingerne og du introduceres til Dankost. Dagskosten beregnes og vurderes ud fra de energigivende næringsstoffer. (E%-erne, kostfiber indhold og fordelingen af de 3 fedttyper).

Dagskosten tilrettes og beregnes på ny.

Dag 10:

Du går i køkkenet og fremstiller og opstiller den perfekte til din målgruppe.

Ernæringslære niveau Rutineret 1 Eleven kan redegøre for de energigivende næringsstoffers funktioner og omsætning i kroppen

2 Eleven kan redegøre for den anbefalede daglige tilførsel af alle væsentlige næringsstoffer til forskellige grupper i befolkningen

4 Eleven kan redegøre for kostens optimering med hensyn til drikkevarer

Kostlære og -vurdering

Problemer med vægten, sukker og fedt, 2 uger

- 1 uge diætetik, rutineret niveau
- 1 uge tilberedning, produktionsteknik og planlægning 2, avanceret niveau

Flere og flere danskere har seriøse problemer med vægten og vi møder dem som patienter eller kunder, som vi skal lave mad til og vejlede omkring maden. Det kræver at vi kan bruge vores viden om omsætning af energigivende stoffer i kroppen, og ved hvilke fødevarer der er tilrådelige og hvilke vi bør undgå. Vi skal opstille en dagskost til en person på slankekur, laver kosteberegninger og vurderinger.

Diabetes og hjertekarsygdomme er andre velfærdssygdomme, som stiger i antal, og som også centrerer sig om kostens indhold af sukker og fedtstoffer, hvoraf der er mange fællestræk. Vi undersøger anbefalingerne i den nationale kosthåndbog for diabetes diæt, fedt-og kolesterolmodificeret diæt, samt fiberrig diæt. Vi undersøger, om vi kan fremstille dagskosten ud fra sunde fødevarevalg eller om vi skal anvende specialprodukter i den praktiske produktion i køkkenet.

Vi skal have styr på specialprodukternes varedeklarationer, og vi skal selv kunne lave varedeklarationer til færdigpakkede fødevarer (allergener).

Hvad koster din dagskost til den valgte diæt og hvor stor er prisforskellen i forhold til en normalkost?

Du skal altså vurdere og diskutere forskellen på de 2 dags-koste.

Indhold:

Dag 1:

Overvægt i DK er et voksende problem:

Hvad er normen? Hvad er skønhedsidealet? (tyndfed)

Hvornår har du sidst mærket sult?

Hvorfor er der 95-97% af personer, som har opnået et vægttab, der et år efter vejer mere end inden vægttabet?

Hvor og hvornår går det galt?

Hvorfor er det, at tykke mennesker siger, at de aldrig spiser noget?

Varedeklarationer, hvad kan du som fagperson få ud af dem?

- krav fra lovgivningen
- næringsberegning
- allergener

Dag 2:

Hvad findes der af populære slankekure?

Hvad er kostprincipperne i dem og hvilke kure vil du anbefale og hvorfor/ hvorfor ikke?

Kostberegning en slankekur og vurder resultatet ud fra kravene til normalkost.

Dag 3:

Vi fremstiller hverdagsretter og anretter dem efter Y / T / E tallerkenmodellen og hvad betyder forholdet mellem kød, stivelse og grønsager for energiindholdet?

Vi sammenligner udbuddet af sunde mellemmåltider/drikke med jeres egne fra forrige modul.

- hvor finder vi de skjulte energikilder?
- mætter det?
- hvad fortæller emballagen og hvem henvender produktet sig til?

Dag 4:

Du skal nu arbejde selvstændigt med vejledning af en overvægtig person. Det kan være en person, som du kender eller en fiktiv person.

Beskriv personen i forhold til

- BMI,
- ideelvægt
- motionsvaner
- kostvaner

Hvordan vil du nu vejlede denne person i forhold til:

- realistisk og varigt vægttab
- valg af sundere råvarer i dagligdagen, hvad tilrådes og hvad frarådes?

Dag 5:

Den svære samtale der kræver faglighed

Rollespil: Vejledningsøvelse enten med personen eller med en "skuespiller".

Dag 6:

Teoretisk gennemgang af diætprincipperne ud fra den nationale kosthåndbog:

- diabetes 1
- diabetes 2
- hjertekarsygdomme

Vi tjekker blodsukker, blodtryk, vægt, vægt med fedtprocent, og vi tester på egen krop, hvad motion gør (motionscenter/svømmehal).

Hvad er konsekvenserne, hvis klienten ikke overholder sin diæt?

Dag 7:

20 år senere møder du din klient fra dag 5 og vedkommende har nu udviklet enten diabetes 2 eller hjertekarsygdom.

Opstil nu en dagskost til din klient, som stadigvæk skal tabe sig og nu også har sygdoms problemer.

Du skal udarbejde en brochure til din klient til den første vejledningstime og i brochuren skal der stå:

- diætprincipperne "i daglig tale"
- det sunde liv "i daglig tale"

Du skal bestille varer i dag til produktion dag 10.

Dag 8:

Har vi brug for specialprodukter, og hvilke findes der?

Vi går på indkøb og sammenligner udbuddet af "diæt" mellemmåltider/drikke (Eassy, Naturli m.fl) med egne opskrifter og/eller "normal" produkter..

- hvor finder vi de skjulte energikilder?
- mætter det?
- hvad fortæller emballagen og hvem henvender produktet sig til?
- hvilke diæter egner disse produkter sig til?
- hvad koster de i forhold til at producere selv?
- hvordan vurderer du mellemmåltiderne?

Dag 9:

DU arbejder videre med din brochure til din klient til den første vejledningstime og i brochuren skal der stå:

- diætprincipperne " i daglig tale"
- det sunde liv " i daglig tale"

Dag 10:

Du fremstiller og opstiller dagskost til din klient, fremviser brochuren og måske egnede special produkter.

Tilbered, prod2 niveau Avanceret 5 Eleven kan selvstændigt redegøre for indholdet i og opbygningen af varedeklarationer, herunder anvendelse af tilsætningsstoffer

Diætetik niveau Rutineret 2 Eleven kan redegøre for årsagerne til at diæten eller kostformen er nødvendig eller tilrådelig for personen og for principperne i diæten og kostformen jfr. Fødevarestyrelsens gældende retningslinjer

Multikøkken Thy/Mors, 2 uger

1 uge kostlære og vurdering, avanceret niveau

0,5 uge tilberedningsmetoder, produktionsteknik og planlægning 2, avanceret niveau

0,5 uge produktionshygiejne 2, rutineret niveau

Vi forestiller os at Multikøkkenet Thy-Mors findes, og vi formulerer en mad- og måltidspolitik for køkkenet. I første omgang for et konventionel køkken til unge og voksne, hvor vi specielt har fokus på fremstilling af mad og drikke til mellemmåltiderne, men også de 3 hovedmåltider. Vi udarbejder bæredygtige menuplaner med minimalt madspild. Vi opstiller opskrifter, udregner portionsstørrelser, beregner svind og opstiller kalkulation.

Vi forestiller os at Multikøkken Thy-Mors på sigt vil have et økologisk spisemærke, og vi vil undersøge hvad det vil betyde for menuplanlægningen og økonomien. Vi sammenligner konventionelle og økologiske priser, beregner dækningsgrad og undersøger forskellen på budget og regnskab.

Multikøkkenet får efterhånden flere kunder, der stiller krav til maden. Nogle har specielle religiøse behov, fx muslimer, andre stiller krav om fx vegetarkost. Vi undersøger om den formulerede mad- og måltidspolitik tilgodeser disse kunder, eller om vi skal tilrette mad- og måltidspolitikken.

Vi ser på hvilke produktionsformer, der vil være hensigtsmæssige og hvad det kræver af udstyr, samt hvilke serveringsformer, der vil være mest hensigtsmæssige til målgrupperne. Vi skal også udarbejde risiko-analyser i forhold produktionen i Multikøkkenet.

MENUPLANER V1.0



Indhold:

Case:

Et køkken får leveret det varmemad til middag, og samtidigt leveres det kolde til aftensmaden.

Lune retter til aftensmaden skal køkkenet selv producere ud fra "rester".

Køkkenet producerer også selv:

- morgenmad,
- formiddag,
- eftermiddag,
- aften / senaften

Det er normalkost og I vælger selv om det er til unge eller voksne.

Der skal udarbejdes en rapport, som følger reglerne til svendprøven

Dag 1:

- Hvad er en mad og måltidspolitik?
- Hvordan er mad og måltidspolitikken på din praktikplads?
- Hvordan bruger I den i daglig dagen?
- Hvad betyder bæredygtigt?
- hvad betyder det, at der produceres klimavenligt?
- hvad betyder det at vi minimerer madspildet?
- hvad er konventionel produktion?
- hvad er økologisk produktion?
- hvordan udregnes øko-procenten til det økologiske spsemærke?
- hvad er rester?
- Hvad betyder anvendelsen af rester for fødevarer sikkerheden i produktionen?
- hvade betyder anvendelsen af rester for energiprocentfordelingen i vores måltider?

Dag 2:

Præsentation af multikøkkenet Thy og Mors (case).

I skal nu udarbejde jeres egen mad og måltidspolitik til køkkenet, hvor I tager højde for:

- bæredygtighed
- madspild
- klimavenligt
- økologi, I kan selv bestemt, hvilken form for økologisk spsemærke, som I går efter (guld, sølv eller bronze)

Vi ser sammen på forskellige produktionsformer og hvilke der vil være hensigtsmæssige at anvende.?

Dag 3:

Vi besøger et "modtage-køkken", hvor man får det varme måltid leveret.

I udarbejder en menuplan for 4 uger for:

- morgenmad,
- formiddag,
- eftermiddag,
- aften / senaften

I menuplanen skal I også tage højde for drikkevarer.

Dag 4:

Der kommer i dag nye kunder med andre behov (muslimer, vegetar og vegeaner) og hvordan kan I tilpasse måltidspolitikken og menuplanen til deres behov?

I udvælger en dag fra planen, som skal produceres torsdag i uge 2. I arbejder med dagens morgenmad og de 3 mellemmåltider og opstiller følgende til 50 personer:

- standardiserede opskrifter,
- portionsstørrelser, som passer til målgruppen
- energiprocentfordeling som passer til normalkost
- pris per enhed, som passer til jeres måltidspolitik.

- risikovurdering af varemottagelse, produktion, anvendelse af rester.

Dag 5:

Hver gruppe fremlægger deres måltidspolitik og menuplan for klassen.

På klassen beslutter I, hvilke måltider der skal produceres, gerne en fra hver gruppe.

Til disse måltider skal der nu bestilles varer:

Morgenmad til 40 personer til kl 08,00 (til GF2 og evt. AMU-kursister)

formiddag til 40 personer til 10.00 (til GF2 og evt. AMU-kursister)

eftermiddag til 87 personer kl 15.30 til skolehjemmet

aften/senaften til 87 personer kl 20,00 til skolehjemmet

Vi diskutere hvad en opskrift skal anvendes til. Hvordan opsættes en god opskrift. Hvilke opskrifter er brugbare til fagfolk

Nu skal der laves opskrifter, svindberegninger og bestillingssedler til produktionen torsdag i uge 2.

Dag 6:

Vi handler datovarer i et supermarked og anvender disse til produktion af mellemmåltider fra jeres menuplaner.

- hvor kan I anvende disse varer?
- hvornår er det hygiejnisk forsvarligt at anvende disse varer?

I fremstiller mellemmåltider, og vi ser på CCP'er, E%er og smagsvurdering af retterne.

- hvad gør I med resterne af retterne fremstillet af datovarer?

Dag 7:

Er der prisforskel på en dag fra jeres menuplan alt efter om den er konventionel eller økologisk?

Hvis der er prisforskel, hvad betyder det så for valg af råvarer, retter og menuplanlægning i fremtiden?

Dag 8:

I fællesskab på klassen planlægger i produktionen på dag 9; produktionsformer, arbejdsplaner, vagtplaner, menu-skilte, prisskilte.

I skal lave en mundtlig fremlægning for GF2 om jeres valg af råvarer i jeres bæredygtige morgenmad.

I skal overbevise skolehjemns eleverne om det vigtige i at vælge bæredygtigt. (A4 side)

Dag 9:

Produktion af jeres måltider.

Husk egenkontrol og CCP'er på rester!

Dag 10:

Opfølgning og evaluering af projektet.

I vil blive vurderet på:

- omsætning af teori til praksis i forhold til bæredygtighed, madspild og økologi.
- menuplanlægning og fremlægningen af denne
- vurdering af kostberegningen
- kalkulation,

- fødevaresikkerhed
- tilberedningsmetoder

Tilbered, prod2 niveau Avanceret	4 Eleven kan selvstændigt beregne portionsstørrelser, udregne opskrifter og foretage kalkulation i forbindelse med varebestillinger og beregning af pris og dækningsgrad, og kender forskellen på et budget og et regnskab
Prod.hygijne 2 niveau Rutineret	2 Eleven kan redegøre for sammenhængen ved fødevarebårne sygdommes opståen i forbindelse med produktion og produktionsflow på arbejdspladsen 3 Eleven kan udarbejde og implementere risikoanalyse i forhold til arbejdsprocesser jfr. gældende lovgivning
Kostlære & vurd. niveau Avanceret	1 Eleven kan sammensætte, analysere, justere og vurdere mad og menuplaner til forskellige målgrupper under hensyntagen til menu-sammenhæng, kultur, modtagerens ernæringsmæssige og sensoriske behov, portionsstørrelse, serveringsform, sæson og produktionsform 4 Eleven kan redegøre for principperne for konventionel og økologisk menuplanlægning og det økologiske spisemærke