

## Kokkekurs 2016 - 2017

**GRUPPE:** (14 elever fra 1. – 3. trinn på kurs fire torsdager)

**Når:** 4 torsdager

**kl. 14.30 – 15.45**

**Kursledere:** Fathia og Balqees

**Husk å ta med:** Forkle, hårstrikk hvis langt hår, innesko - hvis eleven ikke har innesko på AKS

**VIKTIG MELDING:** Elever skal ikke hentes før kl. 15.45, det er mye læring i å delta i oppryddingen og rydding etter matlagingen

Elever på kokkekurs som går hjem selv etter fast avtale før kl. 16.00, sendes hjem først etter kokkekurset er ferdig, kl. 16.00.

### Målområde 4 i AKS-rammeplan: Mat og helse

**Mål:** Aktivitetsskolen skal legge til rette for at måltider fungerer som en læringsarena for sosiale og språklige ferdigheter.

**Rammeplanens føringer for utformingen av innhold:**

- Aktivitetsskolen gir elevene kunnskap om måltidsvaner og skikker
- Måltidene fører til at elevene får fornyet energinivå slik at de blir i stand til aktiv deltakelse i samspill og aktivitet
- Aktivitetsskolen legger til rette for at elevene får erfaring med å tilrettelegge måltider

**Kompetansemål fra kunnskapsløftet:**

- praktisere regler for god hygiene
- lytte og gi respons til andre i samtaler
- gjøre sitt for trivsel ved måltidene

Dag	Mat	Fokus	Innhold I tillegg til å lage mat, skal vi:	Kompetansemål (hentet fra kunnskapsløftet)
1	Fruktsalat	Oppførsel og arbeidsrutiner på kjøkken Hygiene	- samtale om samarbeid og bordkultur - bruke smakssansen - lage forside til ”min” kokebok	- praktisere regler for god hygiene - dekke bord - undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser
2	Linsesuppe	Måleenheter – liter (l, dl, ml,)	- bruk av måleenheter - liter - begreper - kjøkkenredskap	- bruke mål og vekt i forhold til oppskrifter og matlaging
3	Grønnsakslasagne	Smaksopplevelser Arbeid med varme Redskaper	- bruke smakssansene - arbeide med varm mat – helse, miljø og sikkerhet - sunn – usunn mat	- undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser - velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold - lage trygg mat
4	Brownies	Måleenhet - vekt ( kg, g)	- bruk av måleenheter - vekt - dekke et festbord	- bruke mål og vekt i forhold til oppskrifter og matlaging - dekke bord til fest