

# LOMA UNDERVISNING CASE



## SUND LOMA-MAD OG PROTEINER



# SUND LOMA-MAD

Eleverne kan tilegne sig viden om sund mad med vegetabiliske proteiner, således at de kan omsætte denne viden til LOMA-MAD og træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed på skolen.

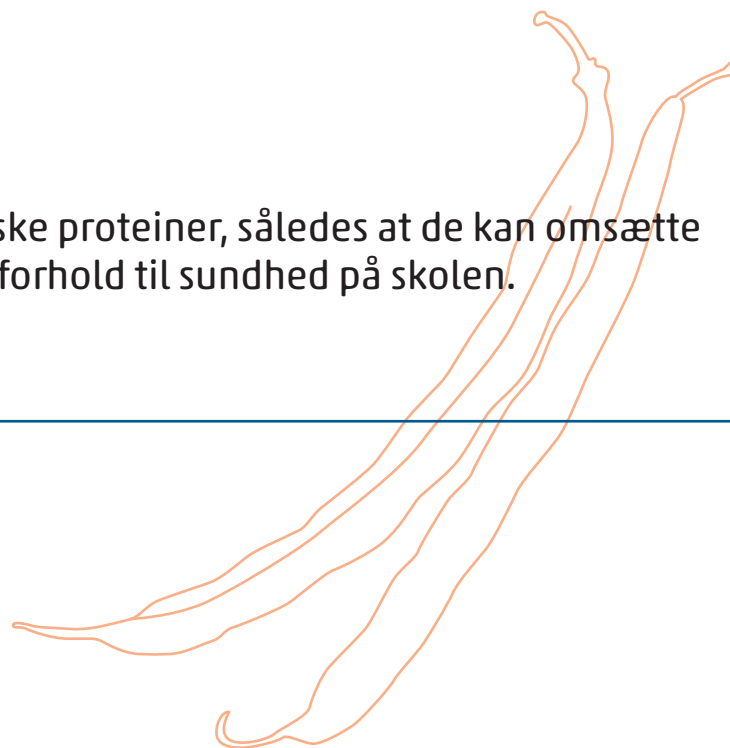


LOMA  
UNDER  
VISNING  
SUND  
LOMA  
MAD

## FORSLAG TIL LÆRINGSMÅL

Emnet 'Sund LOMA-Mad' tager udgangspunkt i kompetenceområderne:

1. Mad og sundhed og
2. Fødevarebevidsthed



## Kompetencemål samt færdigheds- og vidensmål indenfor Sundhedsbevidsthed

Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål
<b>Målpar:</b> Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning  Eleven har viden om sund mad og madlavning	Eleverne kan udvikle proteinrige vegetabiliske salater til LOMA frokosten

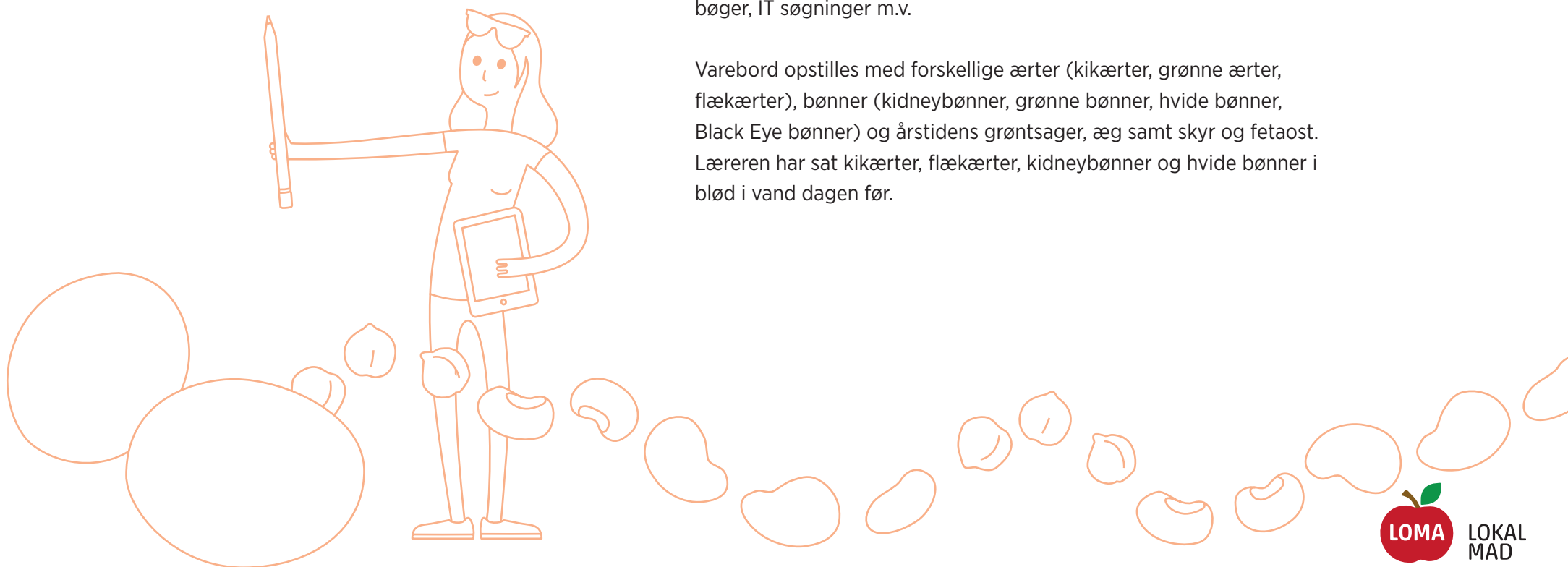
## Kompetencemål samt færdigheds- og vidensmål indenfor Råvarekendskab

Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål
<b>Målpar:</b> Eleven kan tage hensyn til råvarers fysisk-kemiske egenskaber  Eleven har viden om råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber	Eleverne kan sætte ord på proteiners opbygning  Eleverne kender begrebet høj biologisk værdi  Eleverne kan forklare proteiners betydning i en varieret kost



### Valg af undervisningsaktivitet

En af aktiviteterne i 'Sund LOMA Mad' er udvikling af opskrifter med vegetabiliske proteiner. Opskrifterne skal være velegnet til mulige retter til LOMA - Frokosten på skolen.



### Beskrivelse af undervisningsaktiviteten

Læreren sætter læringsmål op i faglokalet og taler med eleverne om, hvordan proteiner er opbygget, om proteiner med biologisk værdi og hvorfor proteiner er vigtige.

Eleverne skal anvende deres viden og eksperimentere med at udvikle proteinrige salater til LOMA frokosten.

Læreren udvælger materialer, der tager udgangspunkt i faglokalets muligheder i form af læremidler som redskaber, fødevarer, opskrifter, bøger, IT søgninger m.v.

Varebord opstilles med forskellige ærter (kikærter, grønne ærter, flækærter), bønner (kidneybønner, grønne bønner, hvide bønner, Black Eye bønner) og årstidens grøntsager, æg samt skyr og fetaost. Læreren har sat kikærter, flækærter, kidneybønner og hvide bønner i blød i vand dagen før.



## AKTIVITETER

Eleverne arbejder i grupper og tilegner sig viden om proteiner og grøntsager samt færdigheder til at udvikle forslag til LOMA frokostmåltider med vegetabiliske proteiner.

Eleverne skal anvende grundmetoder og teknikker til at udvikle salaten og kunne eksperimentere med såvel råvarer, opskrifter og retter. Eleverne skal undervejs i processen tage fotos og skrive ned, hvordan deres opskrift på salat udvikler sig.

Undervisningsforløbet har et tidsforbrug på 5 – 6 lektioner. Se eksempler på opgaver på de næste sider.

## Tegn på læring

1. Eleven kan sætte ord på smag og tekstur
2. Eleven kan tilberede en salat, hvor der indgår vegetabiliske proteiner
3. Eleven kan udvikle opskrifter til proteinrige salater og opsætte opskrifter i tekst og billeder

## KONTAKTOPLYSNINGER

Kontaktperson Kirsten Jensen – 10kirstenjensen@gmail.com – og Dorte Ruge, University College Lillebælt.



LOMA  
UNDER  
VISNING  
SUND  
LOMA  
MAD



Undervisningsmaterialet er udviklet af LOMA-skolerne i samarbejde med Center for Anvendt Skoleforskning, UCL.

Materialerne er tilgængelige på [www.lomaskole.dk](http://www.lomaskole.dk). Projekt LOMA-lokal mad er støttet af Nordea-fonden.

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



Faktaboks 1

### Hvad hedder proteinerne i fødevarerne?

Fødevarer	Eksempler	Navn på protein
Korn		Gluten
Mælkeprodukter		Kasein Valleprotein
Kød		Myosin Aktin Kollagen
Æg		Ovalbumin Ovomucin Lysozym m.fl
Bønner, Ærter		Protein

Faktaboks 2

### Hvad er biologisk værdi?

Biologisk værdi er et udtryk for proteiners ernæringsmæssige kvalitet. Høj biologisk værdi indeholder alle de essentielle aminosyrer, som menneskekroppen har brug for.

Høj biologisk værdi	Mellem biologisk værdi	Lav biologisk værdi
Æg Mælk Ost Kød Fisk	Bønner Grøntsager Kartoffler Hvede Rug Ris Majs	Søde kartofler Bananer Frugt



## Hvordan sammensætter I en proteinrig salat af ingredienser på varebordet?

Grøntsager med et højt indhold af vegetabilsk protein, er for det meste tørrede frø af bælgfrugter fx gule ærter (flækærter), kikærter, bønner i forskellige farver og linser.

### Undersøg, diskuter og planlæg:

Hvordan skal jeres salat se ud? – Ingredienser, former, farver, udsæringsmåder?

Undersøg hvor meget protein, der er i jeres valgte ingredienser.

Vælg ingredienser fra alle 3 kategorier til salaten.

Høj biologisk værdi	Mellem biologisk værdi	Lav biologisk værdi
Fetaost Æg	Bønner Ærter Babyspinat Rød peber Perle hvede Perlerug	Tørrede tranebær, abrikoser eller rosiner Æbler

**Hvordan skal jeres salat smage?** Noget bittert, noget sødt, noget salt.....

**Hvor mange konsistenser skal der være i salaten?** Noget sprødt, noget blødt...

### På hvilken måde vil du bruge ingredienserne?

Skriv ingredienser op i skemaet.

Ærter	Hele, groft mosede, pure....
Kikærter	Hele kogte, hele med krydderi kogte og efterbagt i ovn, mosede....
Kidneybønner	Hele kogte, pure....
Rød peber	Grillet, skråret i tern .....

### Dressing

Dressingens hovedingrediens består af skyr.  
Vælg smagsingredienser til dressingen.

Skyr	Mælk Salt Sukker / honning Sennep Krydderurter fx persille, dild Krydderier fx gurkemeje
------	---

Vurder smagen i dressingen sammen med salaten.