

UVMs Læseplan for faget Hjemkundskab

Hjemkundskab tager udgangspunkt i menneskers handlemuligheder i forhold til problemstillinger, som er knyttet til mad, måltider, husholdning og forbrug set i relation til natur, kultur og samfund med henblik på sundhed og livskvalitet for den enkelte og andre. Hjemkundskab er et æstetisk, praktisk, håndværksmæssigt, teoretisk og etisk fag.

Omdrejningspunktet for undervisningen og indholdet i faget er, at fagets problemstillinger behandles i et samspil mellem disse dimensioner. Der lægges i faget op til, at eleverne udtrykker sig æstetisk og skabende, arbejder praktisk, håndværksmæssigt og eksperimenterende, tilegner sig viden af fagteoretisk art, og at de på den baggrund bliver i stand til at tage stilling og handle, samt at de forbinder faget med livskvalitet, lyst og glæde.

Obligatorisk forløb

Den obligatoriske hjemkundskabsundervisning skal finde sted på et eller flere klassetrin på 4.-7. klassetrin. Læseplanen lægger op til et forløb, der bygger på et toårigt forløb med 2 lektioner om ugen.

De fire centrale kundskabs- og færdighedsområder indgår på varieret måde og med forskellig vægtning som en helhed i undervisningen. Alle områder vil ikke kunne tilgodeses i lige høj grad ved de enkelte emner, temaer og problemstillinger, men når det obligatoriske forløb er afsluttet, skal undervisningen have været tilrettelagt, så eleverne har kunnet tilegne sig kundskaber og færdigheder inden for alle fire områder.

I undervisningen skal mål, indhold og arbejdsmåder være relevant i forhold til fagets mål og realistisk i forhold til elevernes forudsætninger og undervisningens rammer. Valg af indhold skal relateres til elevernes erfaringer, og undervisningen skal give muligheder for individuelt arbejde, gruppearbejde og evt. samarbejde om større fælles projekter.

Sundhed: Kost, ernæring, hygiejne

Det centrale i dette område er, at eleverne opnår indsigt i ernæringens, kostens og hygiejnens betydning for sygdom og sundhed, og at de gennem dette udvikler handlemuligheder i forhold til egen og andres sundhed.

De faglige arbejds måder og tankegange er først og fremmest af naturvidenskabelig fagteoretisk og praktisk-eksperimentel karakter, men også sansemæssige oplevelser og kommunikation skal vægtes.

Ved hjælp af bl.a. kostmodeller og it arbejdes der med sammensætning og vurdering af hverdagens måltider ud fra en sundhedsmæssig vinkel.

Som en løbende del af undervisningen lærer eleverne at arbejde hygiejnisk ved håndvask, opvask, rene redskaber og tekstiler samt at adskille råvarer og at opvarme og afkøle korrekt.

Forskellige råvarers krav til opbevaring, deres konservering og håndtering undersøges gennem enkle, praktiske forsøg med fx agarplader, temperaturforhold og pH-værdi.

Den personlige hygiejne, køkkenhygiejnen, håndteringen af råvarer, kostsammensætningen og disse forholds betydning for sundhed indgår i såvel det praktiske og teoretiske arbejde som i drøftelserne af valg og konsekvenser.

Eleverne skal arbejde med at

- tilegne sig viden om ernæringslære, herunder energibehov, fedt, kulhydrater og protein, fibre, vitaminer og mineraler
- planlægge, sammensætte og tilberede måltider/dagskost ud fra kostanbefalinger og kostråd
- beregne, justere og vurdere mad og måltider i ernæringsmæssig henseende, fx ved anvendelse af it
- tilegne sig viden om mikroorganismers forekomst, betydning, vækstbetingelser og spredning samt de almindeligste opbevarings- og konserveringsprincipper
- indøve metoder og teknikker i forbindelse med personlig hygiejne og køkkenhygiejne, fx opvask samt rene redskaber og tekstiler, foruden at adskille råvarer samt opvarme og afkøle korrekt
- anvende enkle opbevarings- og konserveringsprincipper, fx køling, frysning og sur/sød syltning
- overveje sammenhænge mellem kost- og hygiejnevener og sundhed samt formulere egne valg og handlemuligheder i forhold til sundhed.

Kultur – æstetik – livskvalitet: Madlavning og måltider

Det centrale i dette område er, at eleverne får en baggrund for at tage stilling til madens og måltidets betydning for sundhed og livskvalitet for dem selv og andre. Det indebærer, at eleverne får en indsigt i, at sundhed omfatter to forskellige dimensioner; en objektiv dimension om det sygdomsfrie liv plus en anden og mere subjektiv dimension om det gode liv – om livskvalitet, som både handler om æstetiske oplevelser og udtryk og om følelser, sociale relationer og kulturelle forhold. De faglige arbejdsmåder og tankegange er af oplevelsesmæssig og æstetisk karakter samt af praktisk eksperimenterende, håndværksmæssig og fagteoretisk humanistisk karakter. Desuden skal både den sproglige og æstetiske kommunikation vægtes.

Eleverne præsenteres for og eksperimenterer med forskellige råvarer og krydringer af såvel dansk som udenlandsk oprindelse. Eleverne tilbereder enkle retter og måltider, og der samtales om syns-, duft- og smagsindtryk samt om, hvordan oplevelser "farves" af følelser, personlige erfaringer og kultur.

De elementære madlavningsteknikker, fx kogning, stegning, jævning og bagning samt brugen af køkkenets redskaber og maskiner, indgår med stigende sværhedsgrad i det praktiske arbejde. Når eleverne har opnået et varieret kendskab til både fødevarer og tilberedningsmetoder, stilles de opgaver, hvor de skal udarbejde indkøbslister og planer for det praktiske arbejde.

Mad og måltider i forskellige historiske perioder, til fest og ved traditioner og højtider samt mad og måltider fra andre kulturer er emner, som eleverne arbejder med flere gange i forløbet, og som de får viden om ved formidling, undersøgelser og praktisk arbejde.

I forbindelse med at eleverne præsenterer, serverer og spiser forskellige typer af retter og måltider, er det vigtigt, at de bliver opmærksomme på, at faktorer som fx anretning, stemning, samt med hvem, hvornår, hvor og hvordan der spises, har betydning for oplevelsen af maden og af måltidet.

Madens og måltidets betydning for både den fysiske sundhed og for livskvaliteten indgår i såvel det praktiske arbejde som i drøftelserne af valg og konsekvenser.

Eleverne skal arbejde med at

- øve tilberedning af forskellige fødevarer efter grundlæggende madlavningsteknikker og -metoder
- læse, forstå og anvende forskellige opskrifter
- planlægge indkøb og arbejdsprocesser
- tilegne sig forståelse af mad og måltider i et socialt, historisk og kulturelt perspektiv
- sammensætte og tilberede enkle retter og måltider, der er kendetegnende for forskellige situationer, historiske perioder og kulturer
- sætte ord på sansemæssige oplevelser af fødevarer og måltider
- diskutere de sansemæssige oplevelsers sammenhæng med følelser, individuelle erfaringer og kulturelle normer og værdier
- eksperimentere med fødebaresammensætninger, metoder og krydringer med henblik på at skabe æstetiske indtryk og udtryk
- anrette og præsentere forskellige fødevarer og retter ud fra både æstetiske og sundhedsmæssige kriterier
- deltage i måltidsfællesskaber og drøfte sociale, emotionelle, fysiologiske og materielle rammers betydning for oplevelsen af maden og måltidet
- overveje sammenhænge mellem og dilemmaer ud fra hensynet til den fysiske sundhed og til livskvalitet for den enkelte og andre samt formulere egne valg og handlemuligheder i forhold til mad og måltider, således at både sundhed og livskvalitet tilgodeses.

Samfund – ressourcer og miljø – etik: Fødevarer, forbrug, hygiejne

Det centrale i dette område er, at eleverne får en baggrund for at tage kritisk stilling som forbrugere og får en forståelse af vilkår for at leve bæredygtigt med både sundhed og livskvalitet. Det indebærer, at eleverne får indsigt i, at der er sammenhæng mellem det, de foretager sig i det private liv, og det samfund og den kultur, de lever i; at der er sammenhæng mellem menneskers sundhed/ livskvalitet og naturens "sundhed", samt at sundhed/livskvalitet og bæredygtighed både er et ansvar for den enkelte og for nære fællesskaber samt myndigheder.

I dette CKF er der fokus på forbrug, fødevarer og husarbejde, men der er også berøringsflader til kost og madvaner. Der er fokus på samfund, etik samt ressourcer og miljø, men der er også tråde til kultur, æstetik, sundhed og livskvalitet.

Fødevarer er et centralt tema i hjemkundskab. Med fødevarer som udgangspunkt kan man komme rundt om mange af fagets aspekter: Det æstetiske, det håndværksmæssige, hygiejneaspekter, ernæringsaspekter, miljøbelastning, etiske aspekter og historiske/kulturelle forhold. Desuden er varedeklarationer og mærkningsregler en del af dette emne.

Den samfundsmæssige dimension er nødvendig, fordi fødevareudbud og fødevarers kvalitet hænger sammen med produktionsforhold i landbrug og industri, distribution, lovgivning mv.

Ressource- og miljøaspektet vedrører både produktion i landbrug, industri og transport og det private forbrug og husarbejde.

De faglige arbejdsmåder og tankegange er af oplevelsesmæssig og æstetisk karakter samt af praktisk eksperimenterende, håndværksmæssig og af fagteoretisk naturvidenskabelig, humanistisk og samfundsmæssig karakter. Desuden skal både den sproglige og æstetiske kommunikation vægtes.

Det kendskab, som eleverne allerede har til forskellige fødevarer, råvarer såvel som hel- og halvfabrikata, udnyttes og uddybes.

Eleverne lærer, hvordan fødevarer bliver produceret og distribueret, og at dyrkningsformer og distributionsformer har konsekvenser for miljø, dyrevelfærd og fødevarekvalitetskriterier som fx æstetiske aspekter, madtekniske egenskaber, næringsindhold, hygiejneaspekter, kulturel/ historisk værdi, miljøbelastning og etik.

Eleverne lærer om fødevarers madtekniske egenskaber, bl.a. ved at eksperimentere med forskellige råvarer og tilberedningsmetoder.

Ud fra forskellige produkter analyseres deklARATIONER og mærkninger. De oplysninger, som varedeklARATIONEN giver, diskuteres og vurderes.

Eleverne sammenligner, tilbereder og vurderer kvaliteten af forskellige fødevarer, råvarer samt hel- og halvfabrikata, og diskuterer vilkår og muligheder for valg og valgenes betydning for sundhed og livskvalitet samt miljø.

Eleverne opnår kendskab til forbrugerens rettigheder og pligter og om forbrugerinstitutioner, fx gennem it.

Valgmuligheder og ressourceforbrug i forhold til aktiviteter med indkøb, madlavning, vask og rengøring og affaldshåndtering præsenteres og diskuteres.

Eleverne skal arbejde med at

- rubricere fødevarer, sætte betegnelse på og beskrive deres karakteristika
- eksperimentere med fødevarers reaktion og forandring under de grundlæggende tilberedningsmetoder og forklare, hvad der sker
- lære at læse og anvende varedeklARATIONER og kende andre former for mærkning af varer
- sammenligne og vurdere varer i forhold til kvalitetskriterier
- få kendskab til forbrugerens rettigheder og pligter og til forbrugerinstitutioner.
- tilegne sig forståelse af fødevarers oprindelse, behandling fra jord til bord og bortskaffelse samt viden om deres kvalitet
- forklare madens, forbrugets og hygiejnens/husholdningens betydning for miljø, sundhed og livskvalitet anvende principper for bæredygtig husholdning
- analysere og drøfte faktorer af samfundsmæssig, kulturel og æstetisk art, der har betydning for forbrug, mad/kostvaner og husarbejde

- drøfte etiske problemstillinger og handlemuligheder knyttet til forbrugets, madvanernes og husarbejdets betydning for ressourcer og miljø, dyrevelfærd og menneskers sundhed og livskvalitet
- handle som bevidste og kritiske forbrugere og husholdere.

Fagets virksomhedsformer

Det centrale i dette område er at tydeliggøre, hvordan der arbejdes alsidigt med faget, for at undervisningen kan tilgodese fagets formål og elevernes alsidige dannelse samt for at tilgodese elevernes forskellige interesser og måder at lære på.

Eleverne skal arbejde med at

- opleve med alle sanser, fortolke egne oplevelser, udvikle fantasi og kreativitet og udtrykke sig æstetisk og skabende
- arbejde praktisk, eksperimenterende og håndværksmæssigt
- forklare, forstå, anvende, analysere og vurdere viden af fagteoretisk art
- kommunikere om og handle i forhold til fagets æstetiske, praktiske, teoretiske og etiske problemstillinger.