

STU

IKAST- BRANDE KOMMUNE

HYKOLIV

- Hygiejne, kost og livsstil



Formål med faget



- Eleverne skal i faget HYKOLIV (hygiejne, kost og livsstil) tilegne sig færdigheder og viden om:
- almen hygiejne/køkkenhygiejne og kend dit køkken
- Mad, smag, fødevarebevidsthed og sundhed
- Madlavning, måltider og madkultur

Læringsmiljøet



- Eleverne er delt i 2 hold med hver deres underviser, hvor de på skift har 2x4 timers teori og 2x4 timers indkøb og madlavning indenfor et fastlagt tema

Undervisningsindhold

- Eleverne skal opnå praktiske færdigheder inden for madlavning og madvalg. De skal tilegne sig viden om fødevarer, sæson, oprindelse, sundheds værdi og bæredygtighed.
- Gennem alsidige teoretiske og praktiske læringsforløb skal eleverne udvikle selvværd, nysgerrighed, madlavningsglæde og læring, samt opleve værdien af et fællesskab med øvrige stu elever omkring de tilberedte måltider.



Eksempler på undervisning

- Madlavning og måltider i relation til kulturen i Danmark og i verden
- Fastfood
- Fra jord til bord
- Økologi og økologiske madvarer/måltider
- Vegetar mad og bæredygtighed
- "Smagens dag" med udgangspunkt i de 5 grundsmage (tilmeldt forløb på landsplan)
- "Go Cook" smagekassen (tilmeldt forløb på landsplan)
- Kostrådene og madpyramiden
- Fødevarebevidsthed og madspild
- Indkøb og indkøbsvaner
- Naturens spisekammer
- Forløb med æg, fjerkræ og fisk
- Bagning og bageteknikker

