

Inspirationsmateriale til arbejdsmarkedsuddannelsen

Mad og måltider til forskellige brugergrupper

Nr. 42885

Udviklet af:

Majbritt Kielsgaard Kristensen
Allan Kirk Heegaard
Allan Borup Hejndorf

mercantec⁺
karrierecenter midt

HC Andersensvej 7
Virksomhed
8800 Viborg

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er

Arbejdsmarkedsuddannelsen 42885 Mad og måltider til forskellige brugergrupper" hører til fælles kompetencebeskrivelse (FKB) 2778 "Mad til grupper med varierede behov for ernæring".

FKB'en kan hentes på www.amu-adm.dk.

Undersøgelser viser, at kosten har stor betydning for mennesket. Der er derfor stor fokus på, at den kost der tilbydes til skoler, institutioner og ældre, er ernæringsrigtig. Vores samfund er i dag blevet multietnisk, hvilket betyder, at det er vigtigt at være opmærksom på forskellige kulturs kulinariske behov og traditioner. Det er ligeledes vigtigt at have kendskab til mulighederne for forskellige produktionsformer i produktionskøkkenet, samt at få fokus på eksisterende og mulige madkoncepter. Sensorisk anretning af velsmagende og ernæringsrigtig mad målrettet forskellige brugergrupper i de rammer, hvor måltidet skal indtages, vil fremme brugernes appetit efter et sundt måltid og skabe grundlag for en god, social måltidsstemning.

Arbejdsmarkedsuddannelsens målformulering

- Deltageren kan anvende kendskab om forskellige brugergruppers kulinariske traditioner til at udvikle og fremstille velsmagende måltider tilpasset de forskellige brugergruppers ernæringsmæssige behov og ønsker.
- Deltageren kan fremstille og anrette måltider til forskellige brugergrupper, så maden fremstår indbydende i de rammer, hvor brugergruppen skal indtage maden.
- Deltageren kan udarbejde madkoncepter til forskellige brugergrupper med udgangspunkt i den enkelte brugers ønsker og valgmuligheder samt måltidets ernæringsmæssige og sociale betydning for brugergruppen.

Sammenhæng til TAK

Uddannelsesmålet er relateret til tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer (TAK) i FKB'en og skal kvalificere deltageren inden for følgende TAK:

Planlægning og produktion af hverdagsmad.

Kompetencen til primært at planlægge og producere hverdagsmad på baggrund af viden om:

- brugernes ernæringsmæssige behov og ønsker – herunder kostformer og diæter
- Sensorik og tilberedningsmetodik

De fleste kompetencer i beskrivelsen af de ovennævnte tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer er i spil i denne arbejdsmarkedsuddannelse.

Arbejdsfunktioner

Arbejdsmarkedsuddannelsen er rettet mod faglært og ikke-faglært medarbejdere beskæftiget med madfremstilling i institutionskøkkener, kantiner og catering.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

2. Ideer til tilrettelæggelse

Idet at kurset henvender sig til faglærte og ufaglærte medarbejdere og ledere, der beskæftiger sig med eller ønsker at påbegynde produktion af kost til forskellige grupper, samt at målpindene er overvejende teoretiske, vil undervisningen som udgangspunkt være teoretisk. Dog vil undervisningen blive suppleret med opgaver og en halv dag i køkkenet, således at kursisterne får individuelt udbytte af dagene.

Nedenstående skitse er et forslag til indholdet i dagene.

Dag 1	Dag 2	Dag 3
<ul style="list-style-type: none"> - Velkomst - Præsentation af: Hinanden, kurset, mål, forventninger - ”Rystesammenleg” - Grundlæggende teori: Generel ernæringslære Kost til forskellige brugergrupper. - Opgave 1: Kost til forskellige brugergrupper. - Opgave 2: Menuer til forskellige brugergrupper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlæggende teori: Menu og kostplanlægning Generel anretningslære Rammer for måltidet - Opgave 3: Gode rammer for måltidet - Teori: Case 1: sammensæt et aftenkort for en uge. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praksis i køkkenet: Deltagerne tilbereder og tallerkenanretter deres udviklede ret. - Teori: Madkoncepter - Case 2: Udvikling af madkoncept til bestemt brugergruppe. - Afslutning på kurset Afrunding og evaluering

OBS: Cases og opgaver kan ses i bilaget.

Dag 1.

Velkomst, præsentation og orientering om kurset.

Deltageren formulerer forventninger til uddannelsen ved kursusstart

”Rystesammenleg”:

Deltagerne deles op i fire hold. Hvert hold får udleveret en håndfuld spaghetti og en pose skumfiduser. Holdene skal på tid konkurrere om, hvem der kan lave det højeste tårn af spaghetti og skumfiduser.

Grundlæggende teori:

Generel ernæringslære:

- Energibehov
- Energigivende stoffer
- Vitaminer & mineraler
- Næringsstofanbefalinger
- Måltidsfordeling

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Kost til forskellige brugergrupper gennemgås:

- Normalkost (De 8 kostråd)
- Vegetarkost
- Kost til personer fra andre kulturer, f.eks.
 - Islam
 - Jødedom
 - Hinduisme
 - Buddhisme
 - Taoisme
 - Tyrkiet, Libanon, Irak, Iran, Balkanlandene
 - Pakistan
 - Sri Lanka
 - Sydøstasien
 - Somalia
- Kost på sygehuse
 - Sygehuskost
 - Kost til småtspisende
 - Tygge-/synkevenlig kost
- Kost til børn
 - Småbørn 1-2 år
 - Større børn over 2 år
 - Teenagers

I gennemgangen lægges der vægt på de forskellige brugergruppers ønsker og ernæringsmæssige behov (energi, energigivende stoffer, vitaminer og mineraler).

Opgave 1: Kost til forskellige brugergrupper.

Deltagerne udfylder skemaet og noterer, hvilke fødevarer de forskellige brugergrupper foretrækker/har behov for.

Efterfølgende gennemgås svarene i plenum.

(Skema kan også laves for kost til personer fra andre kulturer).

Opgave 2: Menuer til forskellige brugergrupper.

Deltagerne skal sammensætte forskellige menuer med den/de rette brugergrupper.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Dag 2.

Grundlæggende teori:

Menu og kostplanlægning

- Produktionsformer
- Sensorik

Generel anretningslære

- Form og farver
- Tallerken, fad og buffetanretning
- Pynt

Rammer for måltidet:

- Tid og atmosfære
- Stimulering af sanser – syn, lugt og smag

Opgave 3: Gode rammer for måltidet

Deltagerne skriver hver især 10 værdier, som de mener, er vigtige for at skabe gode rammer for måltidet.

Herefter skal deltagerne gå sammen to og to og diskutere, hvilke værdier, som er vigtige for dem. De vælger så fem værdier ud, som de mener, er vigtigst.

Tilslut samles deltagerne. Værdierne diskuteres og deltagerne kan eventuelt blive enige om deres fælles værdier for måltidet.

Case 1: S sammensæt et aftenkort for en uge

Deltagerne arbejder med Case 1. De skal sammensætte et aftenkort for en uge med både hovedret og baret.

Aftenkortet skal sammensættes, så det er tilpasset brugergruppens ernæringsmæssige behov og ønsker.

En af retterne skal udvikles ud fra en råvareliste. Retten skal dagen efter tilberedes og anrettes i køkkenet.

Deltagerne kan evt. gå i køkkenet og forberede retten, som tilberedes dagen efter.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Dag 3

Praksis i køkkenet:

Deltagerne tilbereder og tallerkenanretter deres udviklede ret.

Deltagerne spiser, og de forskellige retter evalueres i fællesskab af underviser og deltagere i forhold til casen samt brugergruppens ønsker og ernæringsmæssige behov.

Teori:

Madkoncepter:

- Kort teori omkring madkoncepter.
- Eksempler på madkoncepter til forskellige brugergrupper.

Case 2

Deltagerne arbejder i grupper med case 2, hvor de skal udvikle et madkoncept. De har tre forskellige målgrupper at vælge imellem.

Madkonceptet skal i øvrigt indeholde: overordnet idé, menuplan for en 2-3 dage, indkøbsliste, arbejdsplan samt opskrifter med udgangspunkt i brugergruppens ernæringsmæssige behov og ønsker.

Herefter skal deltagerne diskutere i gruppen om madkonceptet har/kan have en social betydning for brugergruppen.

Grupperne fremlægger deres madkoncept for de andre grupper og madkoncepterne evalueres.

Afslutning på kurset

Afrunding og evaluering (skriftlig og mundtlig)

3. Afholdelsesformer

Da indholdet i kurset overvejende er teoretisk, vil det være hensigtsmæssigt at forsøge at gøre undervisningen så praksisnær som muligt. Det vil derfor være at foretrække at give mindre informative indlæg og opfølge dette med diverse opgaver og cases. På denne måde kommer kursisterne til at arbejde tæt sammen med andre og oplever på denne måde måske flere nuancer i emnet, som sandsynligvis vil fremme læringen.

Ved detailplanlægningen af kurset vil det derfor være givtigt at tage afsæt i deltagernes konkrete hverdag og afgrænse problemstillingerne til denne. Det vil derfor være en idé, at undersøge hvilke brugergrupper deltagerne arbejder med i det daglige og tage udgangspunkt i disse brugergrupper. Det betyder, at underviserne bør fortage en form for kompetence/forventnings afstemning af kursisterne inden de møder første dag.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

4. Litteraturliste og nyttige links

Forslag til undervisningsmaterialer:

Internetsider:

Altomkost.dk

Rumlerikkerne.dk

Kostforum.dk (den nationale kosthåndbog)

Bøger:

Fødevarestyrelsen . *Anbefalinger for den danske institutionskost.* (2009)

Beck AM og kofod J. *Fremtidens kost til ældre – måltidsservice til plejehjemsbeboere i fremtiden.* Fødevaredirektoratet (2003).

Beck AM, Elsig M, Ovesen L. *Uden mad og drikke. Del 1,2 og 3.* Fødevaredirektoratet (2002).

Kost & Ernæringsforbundet. *Ernæringslære – Ernæringsassistent.* Erhvervsskolernes forlag (2008).

Kost & Ernæringsforbundet. *Kostlære og – vurdering – Ernæringsassistent.* Erhvervsskolernes forlag (2006).

Køkken/Hotel/Restaur.Udd. *Anretning Og Servering 2 Tjener.* Erhvervsskolernes forlag (2003)

Bente Leed. *Mad, livsglæde og integration – for ældre indvandrere.* Erhvervsskolernes forlag (2005).

Astrup A, Dyerberg J, Stender S. *Menneskets ernæring.* Munksgaard Danmark (2006).

Kofod J. *Du er dem du spiser sammen mad – et brugerperspektiv på den offentlige måltidsservice.* Fødevaredirektoratet (2000).

”Personas” Viften fra Kost og ernæringsforbundet (2009).

Karina Kyhn Andersen. *Kulinarisk sensorik – Ernæringsassistent.* Kost & Ernæringsforbundet. Erhvervsskolernes forlag (2008).

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Bilag
Opgave 1

Udfyld skemaet og noter hvilke fødevarer de forskellige brugergrupper foretrækker/har behov for.

Fødevarer-grupper	Børn (1-2 år)	Børn (over 2 år)	Teenagers	Normal-kost voksne	Normalkost ældre (over 65 år)	Syge ældre	Sygehuskost
Brød, mel og gryn							
Kartofler, ris og Pasta							
Grøntsager og Frugt							
Mælk og ost							
Kød, indmad, fjerkræ og æg							
Fedtstoffer							
Søde sager							
Krydderier							
Drikkevarer							

Samme skema kan laves for kost til personer fra andre kulturer f.eks.

Islam
Jødedom
Ortodoks kristendom
Hinduisme
Buddhisme
Tyrkiet, Libanon, Irak, Iran, Balkanlandene
Pakistan
Sri Lanka
Sydøstasien
Somalia

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Opgave 2

Sammensæt menuen med den rette brugergruppe. Træk streger, gerne flere streger.

Falafel med salat	Vegetarer
Pasta og kødsauce	Muslimere
Kosher mad	Diabetiker
Kærnemælkssuppe	Småtspisende
Maskeret blomkål med rejer, dressing, salat og groft brød	Børn på 8 år
Havregrød med fløde og ekstra smør	Ortodokse jøder
Paprikagryde (svinekød, løg, cocktailpølser, bacon, gulerødder og bønner) hertil løse ris	Babyer
Fiskelasagne med salat	Ældre indlagt på sygehus
Brystmælk	Kvinder på sygehus, der spiser ”normalkost”
Grøntsagswok	Personer med nedsat tyggefunktion

Opgaven kan efterfølgende bruges til diskussion på klassen.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Case 1

Beboerhuset Gamling gård i Rungsted fungerer som café/kantine og cateringvirksomhed. Kantinen er leverandør til 25 plejehjemsbeboere, 30 beskyttede ældreboliger og 50 seniorboliger (for 55+). I den seneste tid har der været en stigende tilgang af etniske nydanskere, som har skabt udfordringer for beboerhusets køkkenpersonale. Fem af beboerne er småtspisende og har derfor brug for ”Superkost”.

Du skal til Caféen/Kantinen sammensætte et aftenkort for en uge, hvor årstiden er sommer. Hver lørdag er der temaaften, hvor de etniske nydanskere kommer med forslag til menuen.

Aftenkortet skal udvikles således, at der er en hovedret og en bilet.

Du skal sammensætte måltiderne, så de er tilpasset brugergruppens ernæringsmæssige behov og ønsker.

En af retterne skal udvikles ud fra en råvareliste, og retten skal du senere tilberede og anrette i køkkenet.

Eksempel råvareliste:

Råvareliste:

Kød: fersk laks, kalkunbryst, kyllingbryst, svinemørbrad.

Frugt/Grønt: Kartoffler, gulerødder, knoldselleri, løg, hvidløg, broccoli, rødkål, appelsiner, æbler, champignon, tomater, rød peber, salat ”babymix”, dild, purløg, frossen spinat, fennikel, jordskokker, ingefær.

Kolonial: Rasp, ris, spaghetti, skruer, flåede tomater, dijonsennep, balsamico mørk og lys, lager eddike, olivenolie, rapsolie, div. nødder, hvedemel, fuldkornshvedemel, tørgær, kyllingefond, grøntsagsbouillon, fiskebouillon, hvidvin, rødvin.

Kølevarer: Æg, æggeblommer, æggehvide, piskefløde, kvark 0,2 %, friskost, letmælk, sødmælk, revet ost, smør.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Opgave 3

A. Oplist 10 værdier, som du mener, er vigtige for at skabe gode rammer for måltidet.

- | | |
|----|-----|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |
| 9. | 10. |

B. Gå sammen to og to og diskuter hvilke værdier, som er vigtige for jer hver især. Vælg herefter 5 værdier ud, som i mener, er vigtigst.

C. Klassen samles og værdierne diskuteres.

INSPIRATIONSMATERIALE: Mad til forskellige brugergrupper

Case 2

Du skal udarbejde et madkoncept til en af følgende målgrupper:

- Børn fra 2-5 år
- Overvægtige børn
- Teenagers

Madkonceptet skal indeholde:

- Overordnet idé
- Menuplan for en 2-3
- Indkøbsliste
- Arbejdsplan
- Opskrifter med udgangspunkt i brugergruppens ernæringsmæssige behov og ønsker.

Diskuter i gruppen om madkonceptet har/kan have en social betydning for brugergruppen.