

Inspirationsmateriale til AMU-uddannelsen

Nr. 40 912

Mellemmåltider – sunde og velsmagende

Udviklet af
Susanne Pedersen
Hotel- og Restaurantskolen, København

September **2009**

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK

TAK : Planlægning og produktion af hverdagsmad
Indkøb, herunder lagerstyring og varemodtagelse for køkkenpersonale
Økonomistyring og administration i institutionskøkkener

FKB

Arbejdsmarkedsuddannelsen ”Mellemmåltider – sunde og velsmagende” hører til den fælles kompetence-beskrivelse (FKB) nr. 2778 ”Mad til grupper med varierende behov for ernæring”. FKB’en kan hentes på www.uddannelsesadministration.dk

Handlingsorienterede mål

- Deltageren kan anvende viden om forskellige brugergruppers behov for energi og næringsstoffer ved tilberedning af mellemmåltider
- Deltageren kan planlægge, fremstille og anrette indbydende, sunde og velsmagende mellemmåltider til forskellige brugergrupper med afsæt i brugergruppernes behov og ønsker
- Deltageren kan tilrettelægge mellemmåltider med afsæt i måltidets betydning for brugergruppernes trivsel og sociale aspekter
- Deltageren kan produktionsplanlægge, kalkulere og indkøbe til fremstilling af mellemmåltider.
- Deltageren kan arbejde med de officielle anbefalinger der er om ernæring til forskellige målgrupper

Arbejdsfunktioner

Deltageren arbejder i en virksomhed indenfor planlægnings- og produktionsområdet. Deltageren vil efter kurset være bedre til at planlægge og producere mellemmåltider. Arbejdsmarkedsuddannelsen retter sig mod medarbejdere beskæftiget med madfremstilling i kantine, catering og institutionskøkkener mv.

2. Ideer til tilrettelæggelse

Mellemmåltider mellem hovedmåltiderne har flere formål. De små måltider tanker op til det næste hovedmåltid og kan også give et lille tiltrængt pause i daglige gøremål. Mellemmåltider giver en sund balance, bedre forbrænding, bedre fornemmelse af lyst til mad og en større mæthed, så man undgår at spise for meget til hovedmåltiderne.

Jo flere måltider man fordeler energiindtagelsen på, jo mindre er risikoen for at overspise. 85-90 % af voksne spiser dagligt mellemmåltider og størstedelen af dagens indtag af sukker stammer herfra.

Mellemmåltider bør være et supplement til hovedmåltiderne og indeholde de fødevarer, som det er svært nok at få nok af i hovedmåltiderne – såsom frugt, grønt, groft brød og gryn

De 3 kursusdage kan som udgangspunkt bestå af et teoretisk oplæg efterfulgt af praktisk undervisning i et køkken – hvor deltagerne afprøver noget af den tilegnede viden.

Dag 1.

Idéer til det teoretiske oplæg;

- Kort gennemgang af den grundlæggende ernæringslære – hvad er sund mad?
- Hvorfor er mellemmåltider vigtige – ud fra en ernæringsmæssig sammenhæng mht. ”Den lille sult” og ”den hurtige energi”
- Mellemmåltidets energiindhold, energiprocentfordeling og den overordnede måltidsfordeling.
- Mellemmåltidets portionsstørrelse til forskellige målgrupper.
- Mellemmåltidets sociale aspekt – herunder anledninger til de fælles og individuelle mellemmåltider.
- Mellemmåltidernes signalværdig mht. hygge, omsorg, fællesskab
- Mellemmåltidernes sundhedsværdig – status.
- Brugergruppernes ønsker til mellemmåltider – hvilke præferencer har børn, unge, voksne og ældre til mellemmåltider, herunder anledning, hyppighed, indhold, ”form”, portionsstørrelse osv.
- Brugergruppernes måltidsvaner – specielt med fokus på mellemmåltiderne
- 6 om dagen – hvorledes kan mellemmåltiderne bidrage til et øget indtag af frugt og grønt
- Varekendskab mht. frugt og grøntsager – herunder sæson og flere anvendelsesmuligheder.
- Kalkulation af et mellemmåltid

40 912 Mellemmåltider – sunde og velsmagende

Idéer til den praktiske undervisning.

- Tilberedning af mellemmåltider – hvor **grøntsager og frugt** i høj grad indgår. Mellemmåltiderne fremstilles, anrettes og vurderes ud fra følgende parametre:
Sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi – herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser

Mulige mellemmåltider: Salater, råkost, grønsagsretter, Grønt og frugt som snack.
Kolde og varme supper, Pålæg, dip og smørelse af frugt og grønt. Bagværk med frugt og grønt

- Udarbejdelse af idébank mht. nye råvarer – nye mellemmåltider
Smagninger af nye råvarer/produkter
- Hvilke råvarer til - hvilke tilberedningsmetoder

Dag 2.**Idéer til det teoretiske oplæg;**

- Fuldkorn som mellemmåltid – hvorfor er det vigtigt?
- Fuldkorn – teori om dette emne.
- Brød og kornprodukter – hvordan kan det indgå som mellemmåltider
- Kvalitet af mel og gryn – herunder de ”gamle” kornsorter og kværning af korn
- Brødbagning og økonomi. Halv- og helfabrikata contra det at bage selv.
- Korn/ melprodukter og økologi

Ideer til den praktiske undervisning.

- Tilberedning af mellemmåltider – hvor **brød og gryn** i høj grad indgår. Mellemmåltiderne fremstilles, anrettes og vurderes ud fra følgende parametre:
Sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi – herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser

Mulige mellemmåltider: Madbrød, fyldte brød, pålæg/dip/smørelse til brød.
Salater med korn, pasta og ris – med fokus på fuldkorn
Pizza, pirogger, samosas, scones og muffins.
Sandwich

Dag 3.

Idéer til det teoretiske oplæg;

- Mellemmåltider til – raske ældre – småtspisende ældre
- Mellemmåltider til børn – småbørn med mindre appetit
- Ernæringsmæssige anbefalinger til de forskellige målgrupper – såsom småbørn og raske/småtspisende ældre
- Mellemmåltider med højt energi og proteinindhold – hvad er det?
- Berigelse af mellemmåltider til småtspisende
- Smagning/vurdering af færdigproduceret mellemmåltider
- Næringberegning af konkrete mellemmåltider.
- Menuplanlægning af mellemmåltider – er det nødvendigt?

Ideer til den praktiske undervisning.

- Tilberedning af mellemmåltider – med et højt protein- og energiindhold – enkelte fremstilles, anrettes og vurderes ud fra følgende parametre: sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi – herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser

Mulige mellemmåltider: Kager og desserter. Drikkelse såsom smoothies, koldskål, milkshake etc. Brug af mælkeprodukter i tilberedning af mellemmåltider – hvorledes påvirker det energi- og proteinindhold.

3. Afholdelsesformer

Det kan anbefales at kurset af 3 dages varighed afholdes på 3 sammenhængende dage

Den teoretiske gennemgang kan underbygges af diverse smagninger af nye råvarer/produkter der er velegnet til mellemmåltider

Idet deltagerne givetvis har nogle forudsætninger indenfor fremstilling af mellemmåltider – er det vigtigt at undervisningen tager udgangspunkt i ny inspiration og nytænkning indenfor området mht. nye typer af mellemmåltider herunder råvarevalg, nye sammensætninger, anretningsformer og de nyeste anbefalinger indenfor det ernæringsmæssige aspekt.

Den overordnede planlægning af mulige mellemmåltider er også vigtigt at have som udgangspunkt for undervisningen – idet manglende planlægning ofte medfører et ringe udbud og kvalitet af mellemmåltider.

Det er vigtigt at tage udgangspunkt i deltageres faglige og praktiske færdigheder indenfor området – således at deltagerne vil opleve og se en størst mulig anvendelse af den opnåede viden/færdigheder og deres daglige praksis.

Undervisningen kan differentieres i forhold til deltageres rolle/funktion på deres arbejdsplads.

40 912 Mellemmåltider – sunde og velsmagende

Nogle af deltagerne er sikkert ansvarlige for den administrative og planlægningsmæssige del af køkkenets sortiment (mellemmåltider) – hvor i mod andre deltager overvejende har den praktiske funktion med tilberedning og servering af mellemmåltiderne. Endvidere kan en gruppe af deltagerne have funktioner som måltidsværter – hvor deres viden omkring mellemmåltidets betydning kan have stor indflydelse på f.ex småspisendes ældres lyst og appetit til mellemmåltider.

4. Litteraturliste og nyttige links

Fødevarerlære. Hanne Hyldgaard Langager. Erhvervsskolernes Forlag 2007

Ernæringslære. Alice Linning. Erhvervsskolernes Forlag 2005

Kostlære- og vurdering Hanne Hyldgaard Langager og Birthe Balskilde. Erhvervsskolernes Forlag 2006

Mellemmåltiderne – en kulturanalyse af mellemmåltider på kontorarbejdspladser. Mine Sylow. Kræftens bekæmpelse 2006. http://modefrugt.dk/mellem/mellem_maaltiderne_uddrag.pdf
Gyldendals Salatbog. Pia Bøgeskov. Nordisk Forlag 2001.

Katrine Klinkens kantinekøkken. Christian Ejlers`Forlag

Suveræne Salater og Brillante Buffeter. Sonja Bock. Politikens Forlag

Kantinekogebogen – en grønnere frokost. Britta Rolstring. Politikens Forlag

Rodfrugterne – enkel og god mad. Gyldendals Forlag.

Claus Meyers Salatværksted. Claus Meyer Forlag: Lindhart og Ringhof 2009.

Friskpressede juicer og smoothies. Sarah Owen. Borgens Forlag

Suveræne smoothies. Tina Scheftelowitz. Politikens Forlag 2008.

Et ordentlig brød. Camilla Plum. Gyldensdahls Forlag 2005

Aurions Bagebog. Jørn Ussing Larsen. Olivia – Det grønne Forlag 1995

Fremtidens brød af fortidens korn. Jørn Ussing Larsen. Olivia – Det grønne Forlag 1998

Politikens bog om dessert. Mette Blomsterberg. Politikens Forlag 2008

Heibergs dessertcirkus. Morten Heiberg. Lindhart og Ringhof 2001

Kager, der smager og andre søde sager. Alette Bertelsen. Forlag Høst og Søn 2006

www.6omdagen.dk

www.groenttorvet.dk

www.modefrugt.dk

www.altomkost.dk

www.fuldkorn.dk

<http://www.arla.dk/Temaer/Mest-til-hverdag/Mellemmaaltider/>

http://www.altomkost.dk/Services/Nyhedsrum/Nyheder/2008/Snackn_snack.htm

(pjece: *Snack n`Snack fra Fødevarestyrelsen*)

Den nationale kosthåndbog – www.kostforum.dk