

# Inspirationsmateriale

til

## Arbejdsmarkedsuddannelse

45681

### Sund fastfood inden for ferskvareområdet

Udviklet af: Claus Junker Holstebro tekniske Skole  
Claus William Hansen Holstebro tekniske Skole  
Heinrich Christensen Aalborg tekniske Skole  
Dennis Kindberg Aalborg tekniske Skole

## **1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er**

”45681 Sund fastfood inden for ferskvareområdet” hører til den fælles kompetencebeskrivelse nr. 2634 Detailforarbejdning og forædling af ferskvarer. FKB'en kan hentes på [www.efteruddannelse.dk](http://www.efteruddannelse.dk).

Ca. 60 % af måltiderne bliver indtaget uden for hjemmet og medarbejdere bliver i stigende grad tilbudt madordninger på deres arbejdsplads, endvidere er institutioner begyndt at købe maden udefra.

Der er øget interesse for ernæringsrigtig mad. Forbrugerne efterspørger samtidig retter, der kræver et minimum af tilberedning. Der er behov for at medarbejdere inden for detailforarbejdning og forædling af ferskvarer kender til, hvordan fastfood kan produceres mere ernæringsrigtigt. Her tænkes bl.a. på sammensætning og tilberedning af ernæringsrigtig mad, herunder sund fastfood. Endvidere er der behov for, at medarbejderne kan rådgive kunder.

Arbejdsmarkedsuddannelsen henvender sig til personer, der ønsker inspiration til ernæringsrigtige måltidsløsninger samt at blive opkvalificeret inden for ernæring, energiberegning, varedeklarering, menuplanlægning samt prisfastsættelser på produkterne.

### **Arbejdsfunktioner**

Arbejdsmarkedsuddannelsen er relevant for følgende arbejdspladser/jobfunktioner inden for jobområdet:

Detailslagtere, inden for delikatesseafdelinger samt inden for bagerbranchen (med salg af convenience- og fastfood)

### **Deltagerforudsætninger**

Arbejdsmarkedsuddannelsen er rettet mod alle personalegrupper, der producerer eller har ønske om at fremstille ernæringsrigtig fastfood og convenience inden for detailbranchen.

Deltagerens faglige forudsætninger i forhold til uddannelsesområdet vil være afhængige af arbejdsorganiseringen på den enkelte arbejdsplads. Det betyder, at de beføjelser, den enkelte medarbejder har og de arbejdsopgaver, som den enkelte medarbejder løser, kan være forskellige.

Deltagerne kan være faglærte inden for detailslagtere, bagere (med salg af convenience og fastfood), catere og ufaglærte.

### **Struktur**

Ufaglærte og andre, der ikke har en uddannelse inden for levnedsmiddelområdet kan med fordel gennemføre kurset 42426 Almen fødevarehygiejne – obligatorisk certifikat.

## 2. Ideer til tilrettelæggelse

### Uddannelsesmål

Deltageren kan fremstille ernæringsrigtig fastfood og convenience i detailslagterforretninger, delikatesseafdelinger og lignende ved anvendelse af råvarer inden for branchen.

Deltageren kan ud fra grundlæggende ernæringsprincipper fremstille sunde og eller ernæringsforbedrede fastfoodretter fra såvel det traditionelle sortiment som nye retter.

Deltageren kan foretage korrekt opbevaring, opvarmning, varmholdelse og nedkølning af fødevarer i henhold til gældende hygiejneregler.

### Uddybning af uddannelsesmål:

Eksempler på emner til kurset:

Deltageren

- Kan under hensyntagen til det ernæringsrigtige fremstille retter inden for følgende områder: fjerkræ, supper, kød, fisk og skaldyr, brødprodukter (pizza, sandwich, tærter og brød med fyld), pastaretter, desserter og kage.
- Kan foretage egenkontrol på produktionen, herunder udpegning af kritiske kontrolpunkter.
- Kan anvende regneark til kalkulationer.
- Kan anvende f.eks. energiberegningsprogrammer fx ”kend din kost” eller Dankost 2000.
- Kan udarbejde frivillig mærkning (varedeklaration, nye mærkningsordninger).
- Kan anvende de bedst egnede emballager til transport samt detailsalg af produkterne.
- Kan udarbejde madplaner på ugebasis.

Desuden

- Vigtigheden af ernæringsrigtig kost.
- Kostcirklen/madpyramiden.
- De energigivende stoffer og forholdet mellem disse.
- Behovet for vitaminer og mineraler.
- De almindelige regler for menuplanlægning.
- Den gældende lovgivning omkring opbevarelse, opvarmning, varmholdelse og nedkølning af fødevarer.

### Vejledende kursusplan:

#### Dag 1.

Velkomst og orientering om kurset.

Gennemgang af de grundlæggende regler/principper om sundhed og ernæring.

Fordøjelsen.

Vitaminernes og mineralernes betydning for kroppens funktioner.

De energigivende stoffer.

Gennemgang af kostcirklen og de 8 kostråd.

Regler for menuplanlægning og sammensætning af madplaner på ugebasis.

Deltagerne deles ind i 4 grupper (gruppe 1: supper og brødprodukter, gruppe 2: kød og pastaretter, gruppe 3: Fjerkræ og kage, gruppe 4 fisk – skaldyr og desserter).

Gennemgang af råvareliste.

Gruppen udvælger 2 x 4 opskrifter fra <http://www.hjerteforeningen.dk>

Gennemgang af opskrifter til dag 2.

Klargøring af råvarer til dag 2.

## **Dag 2.**

Praktik:

Gennemgang af praktiklokalet.

Fremstilling af ernæringsrigtig convenience og fastfood og eksponering af retterne.  
(de 32 retter).

Kl. 12.30 samling omkring retterne og smagning og evaluering af disse.

Emballering, etikettering og transportregler for retterne.

Afrydning/rengøring.

Teori:

Egenkontrol.

Opbevaring, varmholdelse og nedkøling.

Varedeklarationer/ mærkning.

### **Dag 3.**

#### **Praktik:**

Fremstilling af ernæringsrigtig retter som er velegnede til buffetservering. Deltagerne deles ind i 4 grupper (gruppe 1: tilbehør og garniture, gruppe 2: forretter, gruppe 3: hovedretter, gruppe 4 kage og desserter). Retter udvælges fra opgavebank udarbejdet af underviseren, med hensynstagen til årstid, tema, deltagernes evner, varieret udbud, tid osv. Klargøring og anretning af buffet og salgsområdet (hvor skal tingene stå).

#### **Teori:**

Gennemgang af regneark og kalkulationsregler med øvelser. Introduktion til f.eks. energiberegningsprogrammerne ”kend din kost” eller Dankost 2000. Samt øvelser hertil. Evaluering.

### **3. Opgaver, undervisningsmaterialer**

Det anbefales at bruge opskrifter fra div. hjemmesider, fx [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) eller andre. Se nedenstående links.

### **4. Afholdelsesformer**

I forhold til implementering af den ny erhvervede viden vil det være hensigtsmæssigt, at undervisningen er praksisnær (det vi siger, at der er et stort overføringsselement mellem den teoretiske undervisning og den praksis, som deltagerne arbejder i). Ved at tage afsæt i deltagernes konkrete hverdag og afgrænsede problemstillinger og perspektivere dette sammen med deltagerne, kan der være en høj grad af overføring mellem undervisning på kurset og deltagernes praksis. Det betyder, at der ikke skal være mange (dybere) teoretisk oplæg, men omvendt heller ikke mangle tilstrækkelig ”ny viden”.

## 5. Litteraturliste og nyttige links

### Forslag til undervisningsmaterialer:

Foldere fra Fødevarestyrelsen:

Næringsdeklarationer.  
Alt om kost.  
Opbevaring af fødevarer.  
Rigtig indpakning af fødevarer.  
Fakta om fødevarehygiejne.  
Egenkontrol i restauranter, pizzeriaer og cafeer.  
Egenkontrol i supermarkeder med fremstilling af fødevarer.  
Emballage og materiale til fødevarer.  
Mærkning af færdigpakkede fødevarer.  
Direkte levering af fødevarer.

Levnedsmiddelstyrelsen:

Mærkning af madvarer.  
En heldig kartoffel.

De Danske Slagterier:

Udskæring og tilberedning af svinekød.

Kødbranchens fællesråd:

Kødets lyst.  
Hvad skal vi ha'?

Landbrugets kartoffel fond:

Slank med kartofler og grønt.  
Kartofler.

Diæthåndbog for kokke af Karl Otto Schmidt

Nyttige links til inspiration til retter og fastfood:

<http://www.hjerteforeningen.dk>

[Forside - Kræftens Bekæmpelse](#)

<http://www.6omdagen.dk>

<http://www.sundhed.dk>

<http://www.altomkost.dk>

[Sundhedsstyrelsen](#)

[Arla.dk](#)

[Foedevareboersen.dk](#)

[Kødbranchens Fællesråd](#)

[Danske Slagterier](#)