Mad, sundhed og måltider på ISB

Tværfaglig undervisning, der står mål med folkeskolens obligatoriske fag madkundskab

Vores vurdering er, at ISB's samlede undervisning står mål med folkeskolens obligatoriske madkundskab, selvom madkundskab ikke findes som et selvstændigt fag på skemaet. Vi ser mad, sundhed, fødevarer og måltider som et sammenhængende læringsområde, der forbinder faglig viden med praktiske færdigheder og ansvarlige valg i hverdagen.

Grundlag og faglig afgrænsning

Referencepunktet er slutmålene for det obligatoriske fag madkundskab, som i folkeskolen ligger i 5. og 6. klasse. Beskrivelsen vedrører dette grundniveau, ikke det udvidede valgfag.

Vores faglige slutmål

ISB's slutmål tager afsæt i de fire kompetenceområder i folkeskolens Fælles Mål for madkundskab. Nedenstående formuleringer beskriver, hvordan vi konkretiserer målene i vores tværfaglige undervisning. Slutmålene samles ved afslutningen af M2, svarende til dansk 6. klasse.

Kompetenceområde i folkeskolens Fælles Mål	ISB's konkretisering af slutmål
Mad og sundhed	Begrunde valg af mad og måltider med viden om sundhed, ernæring og behov. Anvende hygiejne ved håndtering og tilberedning af mad.
Fødevarebevidsthed	Vælge råvarer med blik for smag, kvalitet, pris og miljø. Bruge oplysninger på emballager og forklare, hvordan råvarevalg, opbevaring og portionsstørrelse påvirker madspild.
Madlavning	Følge og tilpasse opskrifter, bruger redskaber og grundteknikker samt omsætte egne idéer til retter. Undersøge, hvordan tilberedning og tilsmagning ændrer madens egenskaber.
Måltid og madkultur	Sammensætte og fortolke måltider med blik for traditioner, værdier, fællesskab og levevilkår. Forklare forskelle og ligheder uden at reducere mennesker til bestemte madvaner.

Det eksisterende fundament

Vi arbejder med mad og hygiejne allederede i Børnehaven som er en integreret del af ISB og del af Primary Years Programme (PYP). Udover aktiviteter i klassen arbejder vores After School Club (SFO) og vores Kantine med at engagere eleverne i viden om mad og i at reducere madspild. Food & Co. registrerer madspild, og køkkenet arbejder med at udnytte råvarerne og begrænse spild – dette bliver alle klasser involveret i i løbet af året. Klasselærere arbejder med hygiejne gennem indsatser, emner og daglige rutiner. Idrætsteorien bidrager med sundhedsfaglig forståelse.

Sådan arbejder vi med mad, sundhed og måltider på ISB

Kantinen som læringssted

Kantinens arbejde giver et autentisk udgangspunkt for at forstå råvarer, portioner og ansvarligt forbrug. Vi spiser sammen – vi spiser alle dagens ret – og vi taler om måltidet ved bordene. Kantinen har fokus på madspild og data deles med ISB og bruges som afsæt til både matematikopgaver hvor resultater forklares og undersøges, og til indsatser, dette også som del af vores ESG rapport/ PLANET. Food & Co. Arbejder med bæredygtighed sammen med eleverne og viser, hvordan en råvare kan bruges på flere måder. At se personalet lave mad supplerer elevernes læring, men erstatter naturligvis ikke deres egen madlavning.

Idrætsteori og klasselærerarbejde

I Idrætsteori arbejder eleverne med madens betydning for energi, aktivitet, restitution og trivsel. Eleverne sammenligner måltider og begrunder valg med viden om næringsstoffer, væske og variation. Fokus er funktion, sundhed og handlemuligheder, ikke vurdering af elevernes vægt eller private kostvaner. Klasselærernes eksisterende hygiejnearbejde forbindes med mad gennem håndvask, rene arbejdsflader og ansvar for fælles måltider. Når eleverne er i Food Lab arbejder de blandt andet med fødevareopbevaring og adskillelse af rå og færdig mad.

Eksempler på aktiviteter for P5-M2 (4-6 klasse)

Fra råvare til måltid

Eleverne laver grøntsagssuppe og et enkelt tilbehør. De læser en opskrift, beregner mængder, vejer, måler, vasker, skræller, snitter og koger. De sammenligner rå og tilberedte grøntsager og undersøger smag, konsistens og portionsstørrelse. Hygiejne og sikker brug af knive og varme indgår i arbejdet. Denne aktivitet laves både i Food Lab og over bål i After School Club.

Smag og tilberedning

Eleverne bager brød, kager og tilbereder grøntsager på pande eller i ovn. De undersøger gær og hævning samt varmebehandlingens betydning for farve, duft og struktur. De laver dressing, afprøver tilsmagning og begrunder en ændring i opskriften. Opgaven forbinder praktiske teknikker med enkle naturfaglige forklaringer. Denne aktivitet er kombineret med Integrated Science og et hit!

Et måltid med mindre spild

Eleverne planlægger en ret ud fra sæsonråvarer, et enkelt budget og sikre overskudsråvarer aftalt med køkkenet. De undersøger mærkning, holdbarhed og opbevaring, vælger mængder og tilbereder retten. De registrerer eget tilberedningsspild og vurderer, hvad de kunne ændre uden at forringe smag og kvalitet. Denne aktivitet laves både i Food Lab og over bål i After School Club.

Måltider og mennesker

Vi spiser sammen dagligt og mener at det er en vigtig del af elevernes dannelse og skolens kultur – vi bryder brød. Undervisningsmæssigt, undersøger et måltid i en valgt kulturel eller historisk sammenhæng og tilbereder en enkel ret. De forklarer, hvordan råvarer, økonomi, traditioner og

værdier påvirker måltidet. Grupperne præsenterer og deler maden og drøfter både madoplevelsen og fællesskabet omkring bordet. Denne aktivitet er kombineret med Individuals and Society. Dertil kommer vores årlige Cultural Celebration, hvor mellem 50-70 af vores nationaliteter på skolen har en bod hvor man kan lære om- og smage på det respektive land.

ISB's progression og delmål

Nedenstående delmål beskriver ISB's egen progression frem mod slutmålene og den videre udvikling i M3–M5. Delmålene er tilrettelagt med afsæt i skolens PYP- og MYP-forløb.

Årgang på ISB	ISB's delmål og forventede udvikling
P1–P3	Eleven kan følge hygiejnerutiner, genkende almindelige råvarer, sætte ord på sanseoplevelser og forklare en enkel måde at begrænse madspild på. Enkle madopgaver foregår med tæt voksenstøtte.
P4–P5	Eleven kan sammenligne madvarer, følge en enkel opskrift og deltage i klargøring og tilberedning. Eleven kan forklare portionsvalg og beskrive måltidstraditioner med respekt for forskelle.
M1–M2	Eleven kan planlægge og tilberede enkle retter, anvende flere grundteknikker og begrunde valg med sundhed, smag og bæredygtighed. Eleven kan bruge fødevareoplysninger og forklare måltiders kulturelle og sociale betydning.
M3–M5	Eleven anvender og nuancerer grundlaget gennem sundhedsteori, naturfaglige og samfundsfaglige undersøgelser samt relevante praktiske opgaver. Stigende selvstændighed og kritisk vurdering er i fokus.

Ansvar og evaluering

Klasselærerne koordinerer arbejdet på tværs af fag. PHE team bidrager med sundhed og fysisk aktivitet, naturfag med råvarers egenskaber, og matematik og sprogfag med beregninger, opskrifter og formidling. Kantinens fagpersonale bidrager med faglig viden og praktisk erfaring, mens skolen/lærerene har ansvaret for undervisningens tilrettelæggelse og evaluering.

Elevernes læring dokumenteres gennem opskrifter med egne tilpasninger, begrundelser for råvare- og måltidsvalg, eksempler på kulturforståelse og korte refleksioner – dette dokumenteres i elevernes portofolio's (SeeSaw og ManageBac). Lærerne følger løbende elevernes udvikling gennem observation af hygiejne, redskabsbrug, tilberedningsteknikker og selvstændighed. Fælles produkter og

gruppeopgaver suppleres med individuelle forklaringer, så den enkelte elevs forståelse og færdigheder bliver synlige. Elever med behov for støtte får tilpassede arbejdsopgaver og vejledning.

Samlet vurdering

Vi vurderer, at ISB's samlede undervisning står mål med folkeskolens obligatoriske madkundskab, selvom området ikke er organiseret som et selvstændigt skemafag. Gennem praktisk madlavning i Food Lab, tværfaglige forløb, kantinens elevinddragelse og klasselærernes arbejde med hygiejne udvikler eleverne viden og færdigheder inden for alle fire kompetenceområder. Undervisningen forbinder praktiske erfaringer med forståelse af sundhed, fødevarer, bæredygtighed og måltidskultur. Elevernes udbytte følges og dokumenteres gennem opgaver, refleksioner og lærernes løbende evaluering.

Kilder

Danmarks Private Skoler · Stå mål med-kravet. Hvad betyder kravet for en international skole, der underviser efter et udenlandsk curriculum?

Undervisningsministeriet · Madkundskab Fælles Mål og oplysninger om obligatoriske fag. https://uvm.dk/media/n3ofx0n2/240513-faellesmaal-madkundskab.pdf

International Baccalaureate · MYP Physical and Health Education. https://www.ibo.org/programmes/middle-years-programme/curriculum/physical-and-health-education/

ISB · Sustainability Report 2026/27 – PLANET,

ISB · Curriculum Guides