

Forslag til prosjektoppgaver – Kosthold, ernæring og helse for vg2 kokk- og servitørfag

Prosjektoppgaver 1

Del klassen inn i grupper og fordel oppgavene med å kartlegge forskjellige gruppers kosthold.

En gruppe kontakter noen 15-17-åringer (f.eks. 10) i det lokale idrettslaget (fotball, ski, friidrett osv.)

En annen gruppe tar kontakt med nærmeste barnehage.

Den tredje gruppen snakker med et eldresenter eller en eldrebolig i nærheten.

Den fjerde gruppen kan velge enten en avdeling i forsvaret, et internat på en folkehøgskole i nærheten eller en institusjon i psykiatrien.

Alle gruppene skal kartlegge og lage en oversikt over måltidsrytmen, det vil si når de spiser de ulike måltidene. I tillegg skal det noteres ned hva som blir spist til de forskjellige måltidene.

Oppsummer og lag en konklusjon. Hva kan gjøres med måltider og spisevaner i de forskjellige gruppene?

Lag et forslag til forbedringer eller endringer for hver enkelt gruppe.

Prosjektoppgave 2

Klassen deles inn i grupper og fordeler oppgavene med disse problemstillingene:
Hvis mulig bør gruppene prøve å få komme på besøk på og intervju kjøkkenpersonale ved forskjellige sykehusavdelinger.

Gruppe 1 finner ut hva slags tilbud sykehuset gir til pasienter med diabetes type 1.

Gruppe 2 beskriver kostholdet for en person med nyresvikt.

Gruppe 3 finner ut hvilket tilbud sykehuset har for pasienter med cøliaki.

Gruppe 4 undersøker tilbudene for folk med forskjellige kreftsykdommer.

Gruppe 5 kartlegger hvilke tiltak som gjøres med kostholdet for folk med hjerte- og karsykdommer.

Prosjektoppgave 3

I norske sykehus og institusjoner er det med årene en rekke forskjellige kulturer. Det betyr at det blant annet må tas hensyn til ulike religioners regler og påbud. Klassen deles inn i grupper og tar for seg disse problemstillingene:

Gruppe 1 finner ut hva en må ta hensyn til når en person bekjenner seg til jødedommen. Hvordan kan et norsk sykehus legge til rette for dette kostholdet? Finn ut hva nærmeste sykehus gjør og kom med eventuell forslag til forbedringer eller gode ideer.

Gruppe 2 tar for seg alle regler og påbud i muslimenes religion og setter opp forslag til hva som bør gjøres og tas hensyn til i et sykehus eller sykehjem. Lag gjerne forslag til noen menyer med oppskrifter.

Gruppe 3 lager en liten oppskriftsamling der det er tatt hensyn til buddhistenes krav til maten.

Gruppe 4 gjør det samme for hinduenes eller adventistenes regler.

Her kan blant annet boken "Når Gud bestemmer menyen - regler om mat og drikke i verdensreligionene" av Gunnar Neegaard være nyttig. Internett har også mange tips.

Prosjektoppgave 4

Det er etter hvert mange som ønsker å være vegetarianere, enten av hensyn til miljøet, livssyn eller egen helse.

Klassen skal lage et forslag til en liten samling av oppskrifter som er enkle å bruke for restauranter når kundene ber om vegetarisk. Disse oppskriftene skal også kunne brukes på sykehus, gjerne både til vanlige pasienter og til vegetarianere. Lag 4-5 oppskrifter til hver vegetartype (dvs. laktovegetarisk, laktoovo-vegetarisk og vegankost).

Prosjektoppgave 5

Lokal tradisjonsmat

Klassen deles inn i grupper. Hver gruppe ser på forskjellig tradisjonsmat for området. Prøv å skrive ned oppskriftene og legg dem ut på skolens hjemmeside

En gruppe finner ut hva slags grøt og melkeprodukter som har vært brukt.

En annen gruppe tar for seg fiskeretter.

En tredje gruppe kartlegger ulike kjøttretter.

En fjerde gruppe finner ut hva slags drikke og drikkevaner som er/var mest vanlig i lokalmiljøet.

Prosjektoppgave 6

Produksjon av økologisk mat i lokalmiljøet

Finn ut hva slags økologisk produksjon som foregår i skolens nærområde. Del klassen inn i grupper og fordel oppgavene med å intervju produsentene.

Skriv ned hva slags krav som stilles til et økologisk produkt.

Hver gruppe lager en oppsummering av resultatene av sine undersøkelser og holder et foredrag for klassen om dette.

Har dere forslag til nye produkter og andre ting som kan gjøres for å øke tilbudet av økologiske produkter?

Prosjektoppgave 7

Besøk et eldrecenter eller et sykehjem i nærheten. Snakk med noen pasienter og hør hva slags mat de liker å spise. Snakk også med personalet og kartlegg deres erfaringer med ulik mat.

Samle all informasjonen og prøv å tenke ut fristende menyer for 3 uker. Sett det opp i en tabell som gir oversikt over hva som skal serveres.

Prosjektoppgave 8

Bruk resultatene fra prosjektoppgave 7 og lag oppskrifter til alle rettene. Fordel arbeidet på tre grupper. Hver gruppe lager oppskriftene for hver av de tre ukene.

Dette arbeidet kan man ha glede av i læretiden eller i praktisk arbeid senere.

Prosjektoppgave 9

Hva er det viktig å huske på når vi skal lage mat som gir god og riktig ernæring og energi til

- en gruppe friske pensjonister
- en barnehagegruppe
- en gruppe barn i vekst
- folk som har diabetes type 2.

Fordel arbeidet og sett opp en liste med punkter i stikkords form.

Lag et forslag til en dags meny for hver av gruppene.

Fremfør arbeidet i klassen.