

## Prøveoplæg 4 – Fødevarerbevidsthed

*I har to timer til at planlægge opgaven, finde opskrifter til emnet, skrive indkøbsseddel samt lave en plan over arbejdsgangen for cirka to timers udførelsesfase. Skriv jeres valgte retter, indkøbsliste og arbejdsplan på de vedhæftede sider og skriv navn på, før de afleveres.*

### **Case**

***Du har læst en masse om ultraforarbejdede fødevarer og vil gerne begynde at spise mere mad uden tilsætningsstoffer. Dine forældre synes, det er unødvendigt og besværligt at lave mad fra bunden, og de mener, at færdigretter er nemmere i en travl hverdag.***

***Du beslutter dig for at modbevise dem ved at lave et måltid fra bunden, som både er nemt, hurtigt og smager godt.***

### **Den praktiske del af prøven:**

- I skal lave et måltid fra bunden.
- I skal bruge råvarer med få eller ingen tilsætningsstoffer.
- Hovedretten skal være realistisk at lave i en travl hverdag (tidsvenlig og enkel).
- Der kan indgå forret, mindre dessert eller snack.
- I må gerne sammenligne med en færdigret eller en ultraforarbejdet version af retten.

### **Den mundtlige/teoretiske del af prøven:**

- I skal forklare, hvad ultraforarbejdede fødevarer er, og hvorfor man er begyndt at blive opmærksom på det.
- I skal forklare forskellen på jeres hjemmelavede ret og en ultraforarbejdet version.
- Fortæl gerne om debatten for og imod ultraforarbejdet fødevarer herunder div. tilsætningsstoffer.