**HALVÅRSPLAN I MAT OG HELSE**

**7.STEG VÅREN 2018**

**Utgangspunkt for planen:**

* Kompetansemål i mat og helse frå kunnskapsløftet
* Læreverket Matopedia.

Kompetansemål: Mat og livsstil:

* ”Lage trygg og ernæringsmessig god mat….”
* ”Forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen.”
* ”Finne oppskrifter i ulike kjelder.”
* ”Følgje oppskrifter.”

Kompetansemål: Mat og forbruk:

* ”Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer.”

Kompetansemål: Mat og kultur:

* ”Lage mat frå ulike kulturar.”
* ”Vurdere kva god måltidsskikk inneber.”

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VEKE** | **HOVEDRETT** | **DESSERT/BAKST** | **Studiehefte/kokebok** |
| 1 og 2 | Tomatsuppe | Grove rundstykker | Kokebok s. 81 og 62 |
| 3 og 4 | Heimelaga fiskepinner | Vafler | Studiehefte s. 36 |
| 5 og 6 | Fiskesuppe med torsk og reker | Arbeida med teori i boka. | Studiehefte s. 25 |
| 8 og 9 | Spagetti bolognese |  | Kokebok s. 70 |
| 10+11 | Steikt ris | Sjokoladefondant | Kokebok s. 75 og 87 |
| 12+ 14 | Suppelapskaus | Muffins | Kokebok s. 92 og 145 |
| 15 + 16 | Peanøttsuppe med kylling | Fruktsalat | Kokebok s. 118-119 |
| 17 + 18 | Finnbiff | Trollkrem | Kokebok s. 128-129 |
| 21+ 22 | Ørret i form | lapper | Kokebok s. 163 |
| 23+24 | Pizzasnurrer | Pannekaker | Studiehefte s. 136 og 156 |
| 25 | Sommerlunch for heile steget | |  |