

Lokal læreplan for Mat&helse, Grønnåsen skole

Føremål

Mat og måltid er viktig for den fysiske og psykiske helsa til mennesket og for det sosiale velværet. Kunnskap om mat og måltid som fremjar gode matvanar, kan gjere sitt til å redusere helseskilnader i befolkninga. Matvanane våre reflekterer både individuelle val, kulturelle uttrykk og religiøse overtydingar, og er på den måten ein sentral del av identiteten vår. I eit fleirkulturelt samfunn er det viktig med medvit om norsk matkultur og det særeigne for samisk mattradisjon, og ha kunnskap om og respekt for mattradisjonar i andre kulturar. Større mangfald på matvaremarknaden stiller større krav til kompetanse hos forbrukaren, slik at ein kan gjere medvitne val som gjeld eiga helse og eige miljø.

Faget mat og helse skal som allmenndannande fag medverke til at elevane får innsikt i og evne til å velje og reflektere kritisk rundt mat og måltid, slik at dei får kunnskap til å møte livet praktisk, sosialt og personleg. Som skapande fag skal mat og helse gi rom for eksperimentering og utvikling av kritisk skjønn knytt til mat og måltid. På den måten kan det inspirere elevane til å bruke kompetansen sin utanfor skulen og seinare i livet. Som praktisk fag skal opplæringa i mat og helse stimulere elevane til å lage mat og skape arbeids glede og gode arbeidsvanar, og til å bli medvitne forbrukarar, slik at dei kan ta ansvar for mat og måltid, både i heim og fritid og i arbeidsliv og samfunnsliv. Opplæringa i faget skal medverke til ein medviten og helsefremjande livsstil.

Å lage mat til andre er uttrykk for omsorg, vennskap og gjestfridom. Faget mat og helse er ein viktig arena for samarbeid og utvikling av sosial kompetanse hos elevane. Praktisk skapande arbeid, der ein legg vekt på ferdigheiter, utprøving og kreativitet, er sentralt. Faget gir godt høve til samarbeid med lokale matlagarar, mattilsynet og skulehelsetenesta. Opplæringa i faget må tilpassast og byggje på det den einskilde har av kunnskapar, ferdigheiter og erfaringar, slik at elevane kan lykkast og bli motiverte til å bruke kompetansen sin i dagleglivet.

	1. trinn Felles måltid/ Bordskikk/ hygiene	2. trinn Solfest	3. trinn Mat- kultur	4. trinn Biotop, samisk mat	5. trinn RLE	6. trinn	7. trinn
FAG	1.-7. trinn						
Mat og helse	114	10	4	5	15	4	54

Grunnleggende ferdigheter i faget

Å kunne uttrykke seg muntlig og skriftlig

i mat og helse kan være å gjøre greie for smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knyttet til muntlige presentasjoner og skriftlig arbeid. I forbindelse med måltidssituasjoner blir kommunikasjon gjennom samtaler viktig. Muntlige ferdigheter i faget mat og helse er knyttet til det å gjøre greie for praktiske problemer og formulere spørsmål, og til det å argumentere og kommunisere ideer i faget i samtale med andre. Skriftlige ferdigheter kan være å skrive egne oppskrifter og framgangsmåter, lage invitasjoner og illustrasjoner og vurdere aktiviteter.

Å kunne lese

i mat og helse innebærer å studere, tolke og reflektere over faglige tekster med stigende vanskelighetsgrad. Det handler om å kunne samle, sammenligne og systematisere informasjon fra oppskrifter, brukerveiledninger, varemerking, reklame informasjonsmateriell og andre sakprosaetekster, og vurdere dette kritisk ut fra formålet med faget.

Å kunne regne

i mat og helse er viktig i praktisk arbeid med oppskrifter. Det er også viktig for å kunne vurdere nærings- og energiinnholdet og sammenligne priser på varer.

Å kunne bruke digitale verktøy

i mat og helse gjør det mulig å søke etter informasjon, sammenligne og vurdere næringsinnhold og presentere faglig innhold.

Kompetansemål etter 1. årstrinn

Kompetansemål	Delmål 1. trinn	Aktiviteter
Mat og livsstil <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Sette sammen og lage frokost, i tråd med anbefalinger for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene.	Vite forskjell på dagens måltider. Fortelle om hvilke matvarer som inngår i ulike måltider. Elevene skal forstå betydningen av måltider og kunne samarbeide om skolemåltidet. Få trening i å dekke bord og følge bordskikk. Lære noe om grunnleggende sammenheng mellom kost og helse.	Bruke leker, emballasje eller matvarer til å sette sammen til sunne, ernæringsmessige riktige måltider. Praktisere borddekking til frokost og middag.
Velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold.	Fortelle om sunne matvarer Bli fortrolig med matvaner som barn anbefales å spise til frokost-, skole- og mellommåltider ut fra deres behov for ernæringsmessig riktig kosthold.	
Praktisere regler for god hygiene.	Kunne utføre håndvask etter regler. Få øvelse i å praktisere renslighet i forbindelse med mat og måltider.	Utføre håndvask.
Vurdering		
Mat og forbruk <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser.	Smake på ulike matvarer og uttrykke sanseopplevelser.	Bruke forskjellige matvarer for å kjenne smakene, søtt, surt, salt og bittert
Vurdering		
Mat og kultur <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Gjøre sitt til trivsel i sammenheng med måltidene.	Få trening i bordskikk og passende oppførsel i sosiale situasjoner. Utføre oppgaver hvor de viser hjelpsomhet, samarbeidsvilje og omsorg for andre.	Daglig lunchmåltid. Ha ordenselever som gjør klar kopper, drikke og frukt.

Planlegge og gjennomføre en fest sammen med andre, i forbindelse med en høytid eller en annen markering.	Øve samarbeid i arbeidet mot en fest. Bidra å lytte slik at festen blir en positiv opplevelse for alle. Utfolde og utvikle sine kreative evner. Arbeide med oppgaver knyttet til tradisjoner og høytider.	Bake rundstykker. Dekke et pent pyntet bord. Lage bordkort.
Vurdering		

Kompetansemål etter 4. årstrinn

Kompetansemål	Delmål 4. trinn	Aktiviteter
Mat og livsstil <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Lage trygg mat.	Kunne utføre håndvask etter regler. Kunne litt om hvordan forskjellige matvarer skal oppbevares.	Utføre håndvask. Klippe ut matvarer og lime inn i fryser, kjøleskap, tørrlager.
Bruke mål og vekt i sammenheng med oppskrifter og matlaging.	Skal kunne måle opp ulike mengder i dl. Skal kunne bruke måleskjeer. Skal forstå forskjell på l, dl, ss, ts og krm.	Få trening i mål og vekt ved å følge enkle oppskrifter.
Praktisere regler for god hygiene.	Få øvelse i å praktisere renslighet i forbindelse med mat og måltider. Få trening i å holde orden på egne eiendeler og rydde etter seg selv og andre.	
Vurdering		
Mat og forbruk <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Undersøke forskjellige matvarer med tanke på smaksopplevelser.	Få smake på ulike matvarer og uttrykke sanseopplevelser. Videreutvikle egen smaksevne.	Bruke forskjellige matvarer for å kjenne smakene, søtt, surt, salt og bittert. Bake brød med og uten salt og smake forskjellen.

Forstå enkel merking av varer.	Se på forskjellig emballasje til varer og bli litt kjent med hva de forteller oss, holdbarhet, vekt, ingredienser.	Ta med emballasje hjemmefra som vi kan se på.
Fortelle om en utvalgt råvare og hvordan den inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk.	Velge en råvare som for eksempel en grønnsak, korn, melk. Finne informasjon om sin råvare. Samle sammen all informasjon og lage et sluttprodukt som kan vises for klassen.	Skrive på PC om råvaren, klippe ut bilder fra blader og oppskrifter. Lage plakater som kan henges i klasserommet med de ulike råvarene.
Vurdering		
Mat og kultur <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Dekke bord og beskrive hvordan måltidsskikker blir praktisert i forskjellige kulturer.	Vis god oppførsel i sosiale situasjoner som høytider og fest, gled og sorg og andre sammenhenger.	Borddekking Rollespill
Planlegge og gjennomføre en fest sammen med andre i forbindelse med høytid eller en annen markering.	Arbeide med oppgaver med tradisjoner, høytider og få utfolde og utvikle sine kreative evner gjennom dem.	Lage julegrøt. Dekke et julebord. Lage sangark med noen julesanger.
Beskrive samisk mattradisjon og hvordan mattradisjoner har sammenheng med natur og levevis.	Arbeide med ulike matvarer, tradisjonelle norske og samiske matretter og mat fra andre land.	
Vurdering		

Kompetansemål etter 7. årstrinn

Kompetansemål	Delmål 7. trinn	Aktiviteter
Mat og livsstil <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		
Lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet.	Kunne sette sammen ulike måltider hvor man tar hensyn til næringsinnholdet. Lage enkel hverdagsmat. Kjenne til krav til god hygiene og praktisere god hygiene ved matlaging. Lære seg noen grunnregler og teknikker i matlaging. Enkel matvarekunnskap	Praktiske oppgaver knyttet til oppbevaring av mat. Matlaging.
Forklare hvordan maten virker som energi og byggematerialer for kroppen.	Skal kunne navnene på alle næringsstoffene. Vite forskjell på fett, protein og karbohydrater. Vite litt om hvilke funksjoner næringsstoffene har. Vite hva energi i matvarer er. Skal kunne kostsirkelen og hvordan kosten vår bør være.	Se på ulike matvarer for å forstå hvilke matvarer som er rike på de ulike næringsstoffene
Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene og gi eksempler på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil.	Bruke kostsirkelen som hjelpemiddel til å forstå hvordan et sunt kosthold er satt sammen. Måltidene. Ha innsikt og forstå at kosthold og livsstil har betydning for helsa vår.	Tegne kostsirkelen og klippe ut forskjellige matvarer som plasseres på rett plass i sirkelen.
Finne oppskrifter i forskjellige kilder.	Bruke digitalt verktøy for å finne nye oppskrifter. Søke i egne kokebøker. Bruke oppskriftsreklame fra butikkene.	Samle sammen ulike oppskrifter og bruke noen av dem til å kunne lage mat på kjøkkenet.
Bruke regning for å øke eller redusere mengden i oppskrifter, prøve de ut, og vurdere resultatet.	Kunne gange og dele slik at man kan øke og redusere oppskrifter.	Bruke en oppskrift og se på resultatet når man reduserer og øker mengden i en oppskrift.

Følge oppskrifter	<p>Å lese og forstå oppskrifter. Bruke oppskriften som et hjelpemiddel i praktisk arbeid. Mål og vekt. Kjenne til og kunne bruke vanlig kjøkkenutstyr.</p>	<p>Lære og lese oppskrifter og bruke dem som et hjelpemiddel i matlagingsprosessen. Forstå og kunne bruke mål og vekt i en matlagings situasjon. Gjennom ulike oppgaver på skolekjøkkenet bli kjent med og kunne bruke vanlig kjøkkenutstyr.</p>
Diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer.	<p>Vite at trygg mat er mat som ikke skader helsa. Hvordan vi kan vite at maten vi kjøper er trygg. Hvordan behandle maten riktig. Vite hvordan maten skal oppbevares.</p>	
Vurdering		
Mat og forbruk <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		Aktiviteter
Diskutere produktinformasjon og reklame for forskjellige matvarer.	<p>Forstå varemerking og hvilken betydning den har for oss forbrukere. Beskrive hvordan reklamen virker inn på oss både bevisst og ubevisst.</p>	<p>Bruke tom emballasje for å se hva merkingen forteller oss. Finne matreklame i aviser og ukeblader</p>
Vurdere, velge og handle miljøbevisst.	<p>Få forståelse for det ansvaret vi har for miljøet rundt oss og globalt som forbrukere. Vite hva er bærekraftig utvikling er og ta ansvar for ressurser og verne om miljøet.</p>	<p>Kildesortering Hvor blir alt søppelet av. Besøke en søppelfylling.</p>
Utvikle, lage og presentere et produkt.	<p>Så frø som plantes ut om våren. Lage kjøkkenhage. Selge grønnsakene Føre regnskap.</p>	

Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold.		
Vurdering		
Mat og kultur <i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>		Aktiviteter
Lage mat fra forskjellige kulturer.	Ha kunnskap om: - mat og tradisjoner - mat og religioner. Lage mat fra forskjellige kulturer. Bli kjent med ulike former for smak og innarbeide begreper for smaksopplevelser.	Lage mat fra forskjellige land. Se og lukte på forskjellige krydder.
Vurdere hva god måltidsskikk innebærer.	Mat og familien. Hvilke forventninger man har til et måltid. Hvordan skape en hyggelig ramme rundt et måltidet. Bordskikkregler.	Rollespill
Lage samisk mat og gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur.	Kjenne til råvarer og tilgang på mat for samene før og nå. Lage samisk mat.	Lage en samisk matrett
Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs.	Høste inn fra naturen og bruke i undervisningen utover skoleåret. Lage mat ute for eksempel når klassen er på tur i skogen.	Dra på sopptur. Høste inn fra skolens kjøkkenhage. Lage mat med matvarene.
Vurdering		