

Årsplan mat og helse 9-trinn 2025-2026

Læreverk/læringsressurser: Matopedia og aunivers.no

Uketimer: 2,5 timer

Lærere: Monica Mørkve Wesøe, Lars Midttun Vestbøstad, Lana Osman

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser Oddetall: 9C Partall 9A + 9B	Vurdering -underveis
Uke 34-35	Eleven skal lære å planleggje og lage mat og oppleve måltid saman med andre. Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å meistre eige liv	Kjerneelement <i>Helsefremmende kosthold bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tverrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og</i>	Tema: Kjøkkenet som arbeidsplass Teori uke 34-35 Teori: s7-11 Teori: kjøkkenhygiene s.25-26 Google skjema - Allergi/intoleranser og andre matrestriksjoner Leksjon 1 <u>Oppvaskregler - Aschehoug univers (aunivers.no)</u> Bli kjent på kjøkkenet Kutteteknikk Praktisk arbeid: Grønnsakssnack med dipp <u>Grønnsaker og dipp</u>	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse

		<i>matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse</i>	Leksjon 2 Praktisk arbeid: Kremet blomkålsuppe og sconespinner s.32 Evt: https://www.frukt.no/oppskrifter/fransk-l-oksuppe/ Teori: Redskaper på kjøkkenet og hvordan lese en oppskrift. Repetere oppvaskregler. <u>Redskaper på kjøkkenet - Aschehoug univers (aunivers.no)</u>	
Uke 36-39	Mat og helse bidra til å utvikle forståing for sammenhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa	Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tværrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere</i> <i>eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</i>	Tema: Mat i sesong Teori uke 36/37-38/39 Næringstoffer A-univers Leksjon 3 Praktisk arbeid: Gulrotsuppe med nanbrød Leksjon 4 Praktisk arbeid: Lapskaus (s.41) + tilsørte bondepiker Leksjon 5 Praktisk arbeid: Stekt ris med gulrot og andre grønnsaker + kylling, s 67. Smuldrepai med blåbær s 170. Leksjon 6 Utgår pga idrettsdag og sosial bærekraftsdag. Utforske sansene våre	Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse -Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. -

		<i>-Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</i>	Ulike smakstester.	
41-44	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne. Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig	Kjerneelement -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tvarrfagelig temaer -Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring Grunnleggende Ferdigheter ulike ferdigheter Kompetansemål: -Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging -Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse	Tema: Mat for glede og god helse Teori 41/42-43/44 Korn og kornprodukter Leksjon 7 Praktisk arbeid: Grove rundstykke s.14 med eggerøre Leksjon 8 Praktisk arbeid: Grove horn m/ ost Leksjon 9 Pizzasnurrer med kjøttdeig, tomat saus og ost.	Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse -Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Vurdering -Praktiskprøve uke 44 Tema: gjærbakst.
Uke 45-46	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.	Kjerneelement -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tvarrfagelig temaer	Tema: Mat for glede og god helse Teori uke 45/46 Øving til teoriprøve Leksjon 10	Uke 45: Praktisk prøve for de som ikke kan ha i uke 44. Vurdering: Teoriprøve i uke 46 i de praktiske timene. Første time går til øving og eventuelle muntlige prøver.

	Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa	<i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere</i> <i>eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</i> <i>-Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</i>	Praktisk: Vegetarlasagne på ark og smoothie s. 186.	Tema: Allergi, intoleranse, hygiene og kjøkkenregler, kjøkkenredskaper, korn, mel og baking, energigivende og ikke-energigivende næringsstoffer.
Uke 47-48	Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa,	Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter	Tema: Mat for glede og god helse Tema: Julebakst Teori 47/48 Ultraprosessert mat og råvarer (Monica lager). Leksjon 11 Praktisk: Kyllingsalat og grov focaccia Leksjon 12	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Oppsamling teoriprøve uke 47

	matglede og interessa Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa	<i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging -Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</i>	Praktisk arbeid: Pepperkakehjerter til kalender i klasserom. Oppsamling teoriprøve uke 47	
--	---	---	---	--

Uke 49-51	Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforskning av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsettjinga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle en trygg identitet. Faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.	Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>- mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i> <i>-bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>-Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer</i> <i>- Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar</i>	Tema: Julebakst Teori uke 49/50 Norsk tradisjonsmat Leksjon 13 Praktisk arbeid :Brune pinner, kokosmakroner (s. 163-164). Annen julebakst? Leksjon 14 Lussekatter Leksjon 15 (uke 51) Restemat og (nedvask)	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
--------------	--	--	---	--

uke 2-4	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.	Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> <i>-mat og måltid som identitet</i> Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i> Kompetansemål: <i>Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i>	Tema: Søt gjærbakst Teori uke 2-3 Søtningsstoffer Leksjon 16 praktisk arbeid: Skoleboller og hjemmelaget vaniljekrem Leksjon 17 praktisk arbeid: Kanelboller/ klippekrans s 28. Praktisk vurdering uke 4.	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling i -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse -Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Praktisk vurdering uke 4.
Uke 5- 6	Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av kulturelt	Kjerneelement <i>- mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i> <i>-bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i>	Tema: Tradisjonsmat / Samisk mat Teori uke 5-6 Samisk mattradisjon Leksjon 18 praktisk arbeid: Kjøttkaker i brun saus (ark) + tilslørte bondepiske s 17 Leksjon 19 Praktisk arbeid :Gahkko s. 25 bidos s.96	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse

	mangfald og hjelpe elevane til å utvikle en trygg identitet. Faget bidra til å fremje samarbeid forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.	Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: -Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer -vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidler i ulike kulturer		
Uke 7-11 (vinterferie uke 8) Bærekraftsuke uke 12	Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforskning av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsettjninga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle en trygg identitet. Faget bidra til å fremje samarbeid forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for	Kjerneelement - mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk -bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tvarrfagelig temaer - folkehelse og livsmestring Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: -Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer	Tema: Mat fra andre kulturer Teori 7 (9) og 10 Mat og religion Leksjon 20 (uke 7) Praktisk arbeid: Pasta bolognese s.86 (hjemmelaget pasta) + Panna cotta Oppskrift og video - MatPrat - MatPrat ? evt annen dessert? Leksjon 21 (uke 9) Praktisk arbeid: 4 retter (buffet). Forslag: - Biff stroganoff - Quiche Lorraine - Wok - Hjemmelaget smores Leksjon 22 (uke 10) Praktisk arbeid: Porsjonspizza s 22. + hjemmelaget aioli / pesto	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse -Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Vurdering uke 13 (praktisk kokkekamp) og ?(teori på en onsdag?) Egenvurdering.

	likeverd og likestilling.	<i>-vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidler i ulike kulturer</i>	Leksjon 23 (uke 11) Mysterybox-utfordring	
Uke 13-15 (Påske uke 14) uke 15-19 kokeka mp	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringse vne. Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig	Kjerneelement: <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> <i>- mat og måltid som identitet og kulturuttrykk</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i> Kompetansemål: <i>-Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i> <i>-utforske klima avtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matvalg og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheit</i>	Tema : Matmerking Leksjon 24 (uke 13) Påskelunsj Tema: Kokkekamp Teori: Planlegge kokkekamp (uke 15-16) Leksjon 25 (uke 15) Planlegge kokkekamp - Meny - Begrunnelse - Handleliste - Næringsinnhold - Oppskrifter Leksjon 26 (uke 16) Planlegge kokkekamp og handle Teori: Bærekraft (uke 17 og 18) Leksjon 27 (uke 17) Praktisk arbeid: Kokkekamp	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse -Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Teoriprøve uke 19

17-24	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne. Mat og helse skal bidra til at elevene utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig	Kjerneelement: <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> <i>- mat og måltid som identitet og kulturuttrykk</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i> Kompetansemål: <i>-Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i> <i>-utforske klima avtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matvalg og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheit</i>	Tema: Bærekraftig utvikling Leksjon 28 (uke 18) Restemat etter kokkekamp Leksjon 29 (uke 19) Teoriprøve - stor avsluttende prøve i hele faget. Tema: Frokost Teori: matvaner Leksjon 31 (uke 20) English breakfast bacon, bønner, egg og te Leksjon 32 (uke 21) Fransk frokost med baguetter, frukt/bær, oster og skinke Leksjon 33 (uke 22) Lakseburger s. 76 og grove hamburgerbrød 15. Leksjon 34 (uke 23) Restemat Leksjon 35 (uke 24) Rydde og vaske ned kjøkken <i>Oppsamling prøve(r), vippeprøver</i> <i>Bærekraftsuke</i> <i>Nedvask</i>	Karakter er basert på kompetansen eleven har vist i praktisk og utforskende arbeid med mat og måltid. Karakteren skal òg vere basert på kompetansen eleven har vist når eleven har kommunisert kunnskap om og forståing av innhald og samanhengar i faget. Standpunktkarakter i faget
-------	--	--	---	--

			Standpunktkarakter i faget	
--	--	--	-----------------------------------	--

Underveisvurdering

- Elevane utviklar kompetanse i faget når de lagar, utforskar og vurderer mat og måltid.
- Elevane utvikler kompetanse i faget når de reflekterer rundt problemstillingar knytte til kosthald og helse, matproduksjon, matvalg og forbrukermakt, identitet og matkultur.
- Læraren skal vere i dialog med elevane om deira utvikling i faget .
- Elevane få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling.
- Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse sine i faget

Tangvall skole 2025/2026

Lana Osman, Lars Midttun Vestbøstad og Monica Mørkve Wesøe