

Årsplan mat og helse 9-trinn 2026-2027

Læreverk/læringsressurser: Matopedia og aunivers.no

Uketimer: 2,5 timer

Lærere: Monica Mørkve Wesøe, Lars Midttun Vestbøstad, Lana Osman, Runa Kjelland, Inga Helle

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser Teori partallsuker for alle klasser	Vurdering -underveis
Uke 34-36	Eleven skal lære å planlegge 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>-planlegge og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</i>	Tema: Kjøkkenet som arbeidsplass Teori uke 34 + 36 Teoriøkt 1: kjøkkenet som arbeidsplass Google skjema - Allergi/intoleranser og andre matrestriksjoner Uke 34 <u>Oppvaskregler - Aschehoug univers (aunivers.no)</u> Bli kjent på kjøkkenet Kutteteknikk Praktisk arbeid: Grønnsakssnack med dipp <u>Grønnsaker og dipp</u> Uke 35 Praktisk arbeid: Lapskaus s.41 og sconespinner s.32	-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>-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</i> <i>-Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</i> <i>-Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i>	Teori: Redskaper på kjøkkenet og hvordan lese en oppskrift. Repetere oppvaskregler. Redskaper på kjøkkenet - Aschehoug univers (aunivers.no) Uke 36: Praktisk arbeid: Gulrotsuppe med nanbrød	
Uke 37-39	Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar 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> Tverrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>-planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</i> <i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere</i>	Tema: Baking Teori uke 38+42 Korn og kornprodukter 1 og 2 (se google disk) Korn og kornprodukter A-univers Uke 37 Praktisk arbeid: Grove rundstykke s.14 med eggerøre Uke 38 Praktisk arbeid: Grove horn m/ ost Uke 39 Praktisk arbeid: 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 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>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> <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 klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita.</i>		
Uke 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 <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>-folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>-planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</i> <i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere</i>	Tema: Mat for glede og god helse Teori uke 42 og 46 Næringsstoffer (se google disk) Uke 41 Praktisk prøve - grov bakst (velg mellom grove rundstykker og grove horn) Uke 42 praktisk arbeid: Hviteboller og evt kakao med krem (utgår evt dersom besøk av sjømatspire krasjer). Uke 43 Praktisk arbeid: Kanelboller/ kanelknuter 28. Uke 44 Praktisk arbeid: Skoleboller og hjemmelaget vaniljekrem Uke 45	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.

		<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 vurdering uke 45 (velg mellom kanelnurrer eller skoleboller)	Besøk av sjømatspire i oktober eller november.
Uke 46-48	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne. Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjenning 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,	Kjerneelement -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tværfagelig temaer -Bærekraftig utvikling -folkehelse og livsmestring Grunnleggende Ferdigheter ulike ferdigheter Kompetansemål: -planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse. -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 uke 48 Ultraprosessert mat og råvarer (se google disk) Uke 46 Praktisk arbeid: Stekt ris med gulrot og andre grønnsaker + kylling, s 67. Smuldrepai med blåbær (eple s 170) Uke 47 Praktisk arbeid: Vegetarlasagne på ark og smoothie s. 186 Uke 48 Praktisk arbeid: pepperkakehjerter til kalender. Teoriprøve uke 48	Uke 45: Praktisk prøve for de som ikke kan ha i uke 44. Vurdering: Teoriprøve i uke 48 i de praktiske timene. Første time går til øving og eventuelle muntlige prøver. Tema: Allergi, intoleranse, hygiene og kjøkkenregler, kjøkkenredskaper, korn, mel og baking, energigivende og ikke-energigivende næringsstoffer.

	matglede og interessa			
Uke 49-51	Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, 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	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 <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</i> <i>-Gjere greie for og kritisk vurdere påstander; råd og informasjon om kosthald og helse</i> <i>-Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukt i ulike matkulturar.</i> <i>-vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar.</i>	Tema: Julebakst Uke 49 Julebakst - fire sorter Praktisk arbeid: - Brune pinner - Kokosmakroner (s. 163-164). - Cookies - Risboller. Uke 50 Lussekatter Uke 51 Rydding, vasking og telling.	-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 1-4	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.	Kjerneelement -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk -mat og måltid som identitet Tværfagelig temaer -Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring Grunnleggende Ferdigheter Å kunne lese, skrive og regne Kompetansemål: - Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer; utforske og kombinere smaker i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - 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 måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar	Tema: Middagsretter og tradisjonsmat Teori uke 2 Søtningsstoffer (se google disk for presentasjon av temaet) Uke 1: Praktisk arbeid: Kyllingsalat og foccacia Uke 2: Praktisk arbeid: Panert torsk Uke 3: Praktisk arbeid: Kjøttkaker i brun saus (ark) + tilslørte bondepике s 17 Uke 4: Praktisk prøve Kjøttkaker i brun saus, eller panert torsk.	-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 5-7	Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje	Kjerneelement - mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk -bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tværfagelig temaer - folkehelse og livsmestring	Tema: Tradisjonsmat / Samisk mat Teori uke 4 + uke 6 (mulig utgå) Samisk mattradisjon (se google disk) Uke 5: Praktisk arbeid :Gahkko s. 25 bidos s.96 Uke 6: Utgå trolig pga uke sex og alternativt opplegg på 9.trinn.	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse

	verdsetjinga 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.	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: Praktisk arbeid: mysterybox challenge (uformell vurdering)	opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
Uke 9-11	Vektlegging av normer og verdiar i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga 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 -vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidler i ulike kulturer	Tema: Mat fra andre kulturer Teori uke 10 Mat og religion (se google disk) Mat og religion Uke 9 Praktisk arbeid: Pasta bolognese s.86 (hjemmelaget pasta) + evt en valgfri dessert? Trenger pastamaskin, hvis ikke må vi vurdere å bytte matrett. Uke 10 Praktisk arbeid: 4 retter (buffet). Forslag: - Biff stroganoff - Quiche Lorraine - Wok - Hjemmelaget smores Eller evt andre oppskrifter som passer til ulike kulturer? Monica har oppskrifter. Uke 11: 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 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

	likeverd og likestilling.			reflektere over si eiga faglege utvikling. Vurdering uke 13 (praktisk kokkekamp) og ?(teori på en onsdag?) Egenvurdering.
Uke 13-17	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: <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 Teori uke 14 Matmerking (se google disk) Teori uke 16 Bærekraft (se google disk) Tema: Kokkekamp Teori: Planlegge kokkekamp (uke 13-14) Uke 13 og 14 Planlegge kokkekamp - Meny - Begrunnelse - Handleliste (etter budsjett) - Lage budsjett - Næringsinnhold - Oppskrifter Uke 15 Gjennomføre kokkekamp Uke 16 bærekraftsdager - Eget opplegg med bærekraft som tema, og med fokus på matsvinn. Uke 17 Vi lager restemat etter kokkekampen og bærekraftsdager. Evt. Enpanadas s. 89.	-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.

18-24	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne. Mat og helse skal bidra til at elevene utvikler kritisk tenking, etisk medvit og ansvarsskjensle slik at de blir i stand til å velge mat som er både helsefremmende og bærekraftig	Kjerneelement: -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og forbruk Tvarrfagelig temaer -Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring - mat og måltid som identitet og kulturuttrykk Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i> Kompetansemål: -Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer; utforske og kombinere smaker i matlaginga og forbedre oppskrifter; menyer og anretning av mat -utforske klima avtrykket til matvarer og gjøre greie for korleis matvalg og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheit -kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon	Tema: Bærekraftig utvikling + repetisjon Etter den store teoriprøven: The bitterest little farm Uke 18 9B: Restemat? Utgår pga helligdager for de andre klassene. Uke 19 Teoriprøve - stor avsluttende prøve i hele faget. Uke 20 Fiskebuffet (tilskudd fra fiskesprell) - elevene velger retter. Uke 21 Lakseburger s. 76 og grove hamburgerbrød, s. 15. Uke 22 Avslutning - vi lager ekstra god mat https://docs.google.com/document/d/1XqW7cJbf9zdy1a5hZJy5omcuNIJk3QOwj7_s6enbEVI/edit?tab=t.0#heading=h.u8mr67tbr8wh Uke 23 +24 Rydde og vaske ned kjøkken Oppsamling prøve(r), vippeprøver Bærekraftsuke Nedvask Standpunktkarakter i faget	Karakter er basert på kompetansen eleven har vist i praktisk og utforskende arbeid med mat og måltid. Karakteren skal også være basert på kompetansen eleven har vist når eleven har kommunisert kunnskap om og forståing av innhold og sammenheng i faget. Teoriprøve uke 19 Standpunktkarakter i faget
-------	--	---	---	---

Dersom en eventuell hjemmeoppgave i mat og helse:

https://docs.google.com/document/d/1Q_J5G-URjIFGWIjwuu7W7SDFNZ3ShnngWyexvOggWeU/edit?tab=t.0

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 2026/2027

Lana Osman, Lars Midttun Vestbøstad, Monica Mørkve Wesøe, Inga Helle og Runa Kjelland