

Årsplan mat og helse 9-trinn 2023-2024

Læreverk/læringsressurser: Matopedia og aunivers.no

Uketimer: 2 timer

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering -underveis
Uke 34-36	<p>Eleven skal lære å planlegge og lage mat og oppleve måltid saman med andre.</p> <p>Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å mestre eige liv</p>	<p>Kjerneelement <i>Helsefremmende kosthold bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tverrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>Kompetansemål: <i>planleggje og bruke eigna reiskap, tekniskar og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse</i></p>	<p>Tema: Kjøkken som arbeidsplass</p> <p>Leksjon 1 Teori: s7-11 Ark om allergier/ intoleranser tas hjem for underskrift.</p> <p>Leksjon 2 Teori: kjøkkenhygiene s.25-26 <u>Oppvaskregler - Aschehoug univers (aunivers.no)</u> Praktisk arbeid: Grønnsakssnack med dipp og sconespinner</p> <p>Leksjon 3 Teori: Redskaper på kjøkkenet og hvordan lese en oppskrift. Repetere oppvaskregler.</p> <p><u>Redskaper på kjøkkenet - Aschehoug univers (aunivers.no)</u></p>	<p>-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</p>

<p>Uke 37-43</p>	<p>Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa</p>	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>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 hel</i></p>	<p>Tema: Mat for glede og gode helse</p> <p>Leksjon 5 Teori: s. 13-17 Praktisk arbeid: Grove rundstykke s.14 med eggerøre</p> <p>Leksjon 6 Teori: s-18-20 Praktisk arbeid: Stekt ris s .67 og rullekake s.141</p> <p>Leksjon 7 Praktisk arbeid: grove horn m/ ost og skinke og sjokoladefondant</p> <p>Tema: Kostholdets betydning</p> <p>Leksjon 8 Teori: Kostråd fra helsemyndighetene s.20 Pratisk arbeid: Asiatisk Nudelsuppe med focaccia</p>	<p>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.</p> <p>Vurdering -Praktiskprøve uke 42</p> <p>Vurdering -Teoriprøve uke 43 -</p>
<p>Uke 44-47</p>	<p>Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa,</p>	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i></p>	<p>Leksjon 9 Teori: Matvaretabellen og Kostholdsplanleggeren Teori:s. 35-38 Praktisk arbeid: hjemmelagde fiskepinner s. 61 og pannekaker s.126</p> <p>Tema : Korn, frø og kornprodukter</p> <p>Leksjon 10:</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>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</p>

	matglede og interessa	<p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>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</p>	<p>Teoriark Praktisk arbeid: Kanelboller/ klippekrans s.28</p> <p>Leksjon 11 : Praktisk arbeid: PorsjonsPizza s.23</p> <p>Leksjon 12 praktisk arbeid: Empanadas s.89 og Eton mess</p>	
--	--------------------------	--	--	--

<p>Uke 48-51</p>	<p>Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforskning 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 likeverd og likestilling.</p>	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold - mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>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 - Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar</i></p>	<p>Tema : Norsk tradisjonsmat</p> <p>Leksjon 13 Teori s. 85-88 Praktisk arbeid: kjøttkaker i brun saus s.53 og kokte poteter s.55</p> <p>Leksjon 14 Jule bakst Praktisk arbeid : pepperkaker og serinakaker s. 161-162</p> <p>Leksjon 15 praktisk arbeid: Brunnepinner , kokosmakroner og risboller s. 163-165</p> <p>Leksjon 16 Restemat og (nedvask)</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>-Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-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</p>
----------------------	--	--	--	--

uke 1-4	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> <i>- mat og måltid som identitet og kulturuttrykk</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i></p> <p>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></p>	<p>Tema : Sanser</p> <p>Leksjon 17 Teori: praktisk arbeid: Kyllingsalat s.99 og tebriks</p> <p>Leksjon 18 praktisk arbeid:Lasagne s. 64 Gulrotkaka s. 146</p> <p>Leksjon 19 praktisk arbeid : lakseburger s.15- 76</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling i</p> <p>-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</p> <p>-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.</p> <p>Praktisk vurdering uke 4.</p>
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	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>- mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter</p>	<p>Tema: Samisk Mat og Tradisjonsmat</p> <p>Leksjon 20 Teori: 105-108 Praktisk arbeid :Gahkko s. 25 bidos s.96</p> <p>Leksjon 21 Praktisk arbeid : fastelavnsboller. s. 26</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>-Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-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</p>

	<p>mangfold 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.</p>	<p><i>ulike ferdigheter</i></p> <p>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></p>		
Uke 7-11	<p>Vektlegging av normer og verdiar i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfold 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.</p>	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold - mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>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></p>	<p>Tema : mat, kultur og religion</p> <p>Leksjon 22-23 Teoriundervisning, planlegging og gjennomføring</p> <p>Leksjon 24 Praktisk arbeid: Spaghetti bolognese s.86 smoothie s. 186</p> <p>Leksjon 25 praktisk arbeid :tikka masala og nanbrød</p> <p>Leksjon 26 Fritt valg</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-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</p> <p>-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.</p> <p>Vurdering uke 8 Vurdering til middels, under-eller over middels + egenvurdering)</p>

<p>Uke 12-18</p>	<p>Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.</p> <p>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</p>	<p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> <i>- mat og måltid som identitet og kulturuttrykk</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i></p> <p>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></p>	<p>Tema : Mat merking</p> <p>Leksjon 27 Teori undervisning s 57-60</p> <p>Leksjon 28 Praktisk arbeid: Pizzasnurrer s.24 og tilslørte bondepiker s.175</p> <p>Tema Bærekraft</p> <p>Leksjon 29 Teoriundervisning</p> <p>Leksjon 30 Praktisk arbeid : båtpotet og dipp , fruktsalat s.183</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-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</p> <p>-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.</p> <p>Vurdering uke 17 (praktisk) og 18(teori)</p>
<p>19-24</p>			<p><i>Oppsamling prøve(r), vippeprøver</i> <i>Kokkekamp</i> <i>Bærekraftsuke?</i> <i>Nedvask</i></p> <p>Standpunktkarakter i faget</p>	<p>Gruppe vurdering</p> <p>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.</p> <p>Standpunktkarakter i faget</p>

Undervisvurdering

- 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 21.09.23

Lana Osman og Inga Helle