



Årsplan i mat og helse 2024-2025

Faglærarar: Kristine L Bjordal, Randi Digranes og Øystein L. Bringsvor

Veke	Tema	Kompetansemål og kjerneelement	Lærestoff	Vurdering
34-36	Bli kjent på kjøkkenet, rutinar, hygiene og bruk av reiskap. Matlaging: supper.	planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	aunivers Matopedia Helsedirektoratet NDLA	Undervegs i samtale med elev/Eigenvurdering/ Teorioppgåver
37-40	Div. Matlagings-metodar og lese og forandre på oppskrift. Næringsstoffa/matvaregrupper Bake/ steike / koke/ Fryse	- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse - Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat		
42-46	Bærekraftige matvaner og forbruk Dyrevelferd/ fiskesprell Matlaging: Retter av lam og fisk	- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar - Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita		
47-50	Samisk matkultur/ tradisjonsrettar Mat- og måltid som identitets- og kulturuttrykk	lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagings-metodar som blir brukte i ulike matkulturar		



1-4	Matproduksjon klimaavtrykk-kortreist mat. Berekraftige matvanar og forbruk	- Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon - Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita		
5-8	Kokkesprell/ utforsking av oppskrifter Fisk Helsefremmande kosthald	- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse - Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat		
10-13	Kostråd og matvaretabell Eigne val Div. Rettar Mat frå hele verden	- Drøfte korleis kosthald 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 påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse		
15-18	Teori og praktiske prøvar Rettar frå ulike kulturar Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	- Drøfte korleis kosthald 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 påstandar, råd og		



		infokosthald og helse •		
Detaljert plan vår				