

Årsplan i mat og helse 2023-2024

Faglærarar: Randi Digranes og Øystein L. Bringsvor

Veke	Tema	Kompetansemål og kjerneelement	Lærestoff	Vurdering	Tverrfagleg
34-36	Bli kjent på kjøkkenet, rutinar, hygiene og bruk av reiskap. Matlaging: supper.	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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: Rettar av lam og fisk	<ul style="list-style-type: none"> 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 			

Meland ungdomsskule



ALVER
KOMMUNE

47-50	Samisk matkultur/ tradisjonsrettar Mat- og måltider som identitets- og kulturuttrykk	<ul style="list-style-type: none">• lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar			
1-4	Matproduksjon klimaavtrykk- kortreist mat. Bærekraftige matvaner og forbruk Rettar frå ulike kulturar Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	<ul style="list-style-type: none">• 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 Helsefremmende kosthold	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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			

Meland ungdomsskule



		<ul style="list-style-type: none">• gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse			
15-18	Teori og praktiske prøvar	<ul style="list-style-type: none">• 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••			
19-23		<ul style="list-style-type: none">•			