

Årsplan i mat og helse 2026-2027

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

Om faget

Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. I mat og helse skal elevane 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. Mat og helse skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet. Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringssevne.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Mat og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevane utviklar engasjement og kreative og skapande evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. 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 ein trygg identitet. 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 helsefremjande og berekraftig.

Kjerneelement

Helsefremjande kosthald

Gjennom å lage mat og førebu måltid skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande kosthald. Kostråda til helsestyresmaktene er sentrale for undervisninga og elevane skal få forståing for samanhengen mellom næringsstoff og helse og utvikle kompetanse til å kunne velje eit sunt og variert kosthald.

Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk

Bruk og val av mat påverkar individet, miljøet og verda vi lever i. Gjennom å planleggje måltid og lage mat skal elevane lære å utnytte råvarer og matrestar og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer seg berekraftige matvanar og blir bevisste forbrukarar.

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

Kulturen kring mat og måltid er i kontinuerleg endring og er påverka av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar. Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremjar mangfald og opnar for forståing, bevisstgjerings og nysgjerrigheit. Slik skal elevane få oppleve matglede saman og slik kan matkulturane våre både fornyast og takast vare på.

Munnlege ferdigheiter i mat og helse er å kunne formidle fagleg undring og refleksjon gjennom forteljingar, samtalar, diskusjonar og presentasjonar. Utviklinga av munnlege ferdigheiter i mat og helse går frå å samtale om matlaging og måltid til å presentere og diskutere stadig meir komplekse tema om helse, matforbruk og matsikkerheit. Etter kvart må elevane bruke fleire fagord når dei skal grunngi vala sine eller delta i faglege diskusjonar.

Å kunne skrive i mat og helse er å utforme tekstar til bruk i matlaging og i samband med måltid. Det er òg å formidle fagleg kompetanse og å kunne gi uttrykk for synspunkt eller val. Utviklinga av skriveferdigheiter i mat og helse går frå å kunne skrive enkle handlelister og korte samansette tekstar til å kunne planleggje og utforme oppskrifter og menyar.

Å kunne lese i mat og helse er å forstå, tolke og vurdere oppskrifter, tabellar og illustrasjonar i samband med matlaging. Det er òg å forstå og vurdere relevante fagtekstar. Utviklinga av leseferdigheiter i faget går frå å forstå enkle illustrasjonar og samansette tekstar på papir og skjerm til å tolke og kritisk vurdere meir komplekse fagtekstar, figurar og tabellar i ulike medium.

Å kunne rekne i mat og helse er å kjenne att og bruke tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid, temperatur og geometriske figurar i samband med matlaging. Det er òg å rekne ut og vurdere porsjonar i oppskrifter og å formidle tal og talmateriale når ein skal samanlikne eller diskutere faglege og tverrfaglege tema. Utviklinga av rekneferdigheitene går frå å kunne bruke korrekte rom- og vekteiningar og lage enkle diagram og tabellar til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheiter i planlegginga og gjennomføringa av matlaging.

Digitale ferdigheiter i mat og helse er å kunne bruke eit variert utval av digitale ressursar og teknologiar for å styrkje dei praktiske matlagingsferdigheitene. Det er òg å formidle og vurdere digitale tekstar og lyd-, bilet- og filmfiler som er relevante og truverdige for faget. Utviklinga av digitale ferdigheiter i mat og helse går frå å kunne bruke digitale ressursar til å leite etter informasjon, følge oppskrifter og presentere fakta, til å nytte eit breitt utval av digitale ressursar. Vidare å kritisk vurdere informasjon frå ulike medium og for å kommunisere om faglege refleksjonar. Utviklinga kan òg gå frå å bruke enkel til å bruke meir avansert teknologi i samband med matlaging. For elevar på 1.-4. trinn skal bruken av digitale einingar vere særskild varsam, og ikkje dominere undervisninga. går utviklinga til å kunne lage meir komplekse tabellar og figurar i skriftlege arbeid.

Veke	Tema	Kompetansemål og kjerneelement	Lærestoff	Vurdering
34-39	Bli kjent på kjøkkenet, rutinar, hygiene og bruk av reiskap. Matlaging: Supper og bakverk	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
40-48	Div. Matlagings-metodar og lese og forandre på oppskrift. Næringsstoffa/matvaregrupper Næringsstoff som gir energi,og næringsstoff som ikkje gir energi Fiskesprell og rettar med råvarer frå hausten	- 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		Prøve om næringsstoff som gir energi Prøve om næringsstoff som ikkje gir energi
49-51	Julekaker	vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar		



1-8	Berekraftige matvaner og forbruk Dyrevelferd Samisk matkultur/ tradisjonsrettar Mat- og måltid som identitets- og kulturuttrykk Matproduksjon klimaavtrykk-kortreist mat. Berekraftige matvanar og forbruk	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		Innlevering av gruppearbeid (bærekraft)
10-13	Kokkesprell/ utforsking av oppskrifter Fisk Helsefremmande kosthald	- Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita - 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		Innlevering av kokkesprell Veke 11: 9 kl på matreddersentralen Veke 13 kjem matreddersentralen her
14-18	Kostråd og matvaretabell Eigne val Mat frå hele verden/ Rettar frå ulike kulturar	- 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		
19-24	Teori og praktiske prøvar Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk			Praktisk prøve