

## Periodeplan i Mat og helse 2020/2021

Kompetansemål etter 10. Trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- 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
- 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
- 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
- lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar

<b>Periodenavn</b>	<b>Uke</b>	<b>Meny</b>	<b>Lenke til Udir og planene der</b>
Første økt Bli kjent med faget og rutiner på kjøkkenet.	34 – 35	Scones + te	<a href="#">M&amp;H- 1.økt</a>
	36 – 37	Pannekaker + tomatsuppe	
	38 - 39	Karbonader med potetstappe + brokkoli	
Andre økt Heving og næringsstoffer	41 - 42	Gahkko + grønnsakssuppe	<a href="#">M&amp;H - 2.økt</a>
	43 - 44	Potetlefse med fisk og guacamole	
	45 - 46	Lage egen pasta, med kylling, hvit saus og grønnsaker.	
Tredje økt Krydder i maten	47 - 48	Vegetariske pizzasnurrer	<a href="#">M&amp;H - 3.økt</a>
	49 - 50	Lussekatter	
	51	Oppsamlingsheat	
Fjerde økt	1 – 2	Horn med ost og skinke	<a href="#">M&amp;H - 4. økt</a>
	3 – 4	Fiskepinner med båtpoteter og ertestuing	
	5 - 6	Fastelavnsboller og kakao	
	7 - 9	Kjøttkaker i brun saus, kålstuing og poteter	
Femte økt	10 - 12	Praktiske prøver	<a href="#">M&amp;H - 5.økt</a>
Sjette økt	13 - 14	Pizza	<a href="#">M&amp;H - 6. økt</a>
	16 – 17	Kyllingwok + sjokoladecake	
	18 – 19	Muffins- salt og søtt	
	20 - 21	Bladkrans/ kringle/ pestokringle	
Syvende økt	22 – 25	Oppsamlingsheat	

Det kan forekomme endringer underveis. Om en klasse går glipp av en leksjon, prøver vi å gjennomføre den igjen ved slutten av året.