



Lokal læreplan Sokndal skole

Fag: Mat & helse

Trinn: 6

Lærebok: Kokeboka mi (2012)

Kompetansemål

Mat og livsstil

Hovudområdet *mat og livsstil* handlar om å utvikle ferdigheiter og motivasjon til å velje ein helsefremjande livsstil. Å setje saman ernæringsmessig trygg og god mat i samsvar med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene er eit viktig grunnlag for opplæringa innanfor hovudområdet. Det blir lagt vekt på at maten skal vere variert, innbydande og velsmakande. Refleksjon rundt samanhengen mellom mat, livsstil og helse er viktig.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- ML 1 lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kostholdet
- ML 2 foklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale i kroppen.
- ML 3 Samtale om tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyremaktene, og gi døme på sammenhengen mellom kosthald, helse og livsstil.
- ML 4 finne oppskrifter i ulike kjelder
- ML 5 bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet
- ML 6 følge oppskrifter
- ML 7 diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber

Mat og forbruk

Hovudområdet *mat og forbruk* handlar om å bli kjend med ulike matvarer, varemerking og produksjon, og om mennesket som kritisk og ansvarleg forbrukar. Det skal leggjast vekt på å utvikle ferdigheiter og motivasjon, slik at ein kan velje ein livsstil som tek omsyn til menneske og miljø. Entreprenørskap som skapande prosess, frå idé til ferdig produkt, høyrer med i dette hovudområdet.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- MF 1 diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer
- MF 2 vurdere, velje og handle miljøbevisst
- MF 3 utvikle, lage og presentere eit produkt
- MF 4 samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald

Mat og kultur

Innanfor hovudområdet *mat og kultur* er måltidsskikkar til kvardag, høgtid og fest og kunnskap om norsk tradisjonsmat og mat i ulike kulturar og religionar sentrale emne. Maten skal vere innbydande. Både tillaging og presentasjon av mat er knytte til teknologi og design.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

- MK 1 lage mat frå ulike kulturar
- MK 2 vurdere kva god måltidsskikk inneber
- MK 3 lage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkultur
- MK 4 lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

Uker	Tema Forslag:	Kompetanse mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lærebok, annet lærestoff Læringsstrategier /Lesestrategier IKT plan	Vurdering og egen vurdering: (VFL)	Vurderings kriterier. Høy grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Middels grad av måloppnåelse	Vurderings kriterier. Lav grad av måloppnåelse
1	Leksjon 1 Bli kjent på kjøkkenet Ostesmørbrød og kakao	ML 6	Arbeidsregler Kunne god hygiene på kjøkkenet Lese oppskrift Mål og vekt (Kunne de mest brukte måleenhetene i oppskrifter)	Kokeboka mi. Infoplakat fra opplysningskontoret for egg og kjøtt Filmsnutt mat.no	Samtale	Eleven har god rutine på håndvask, bruker arbeidstallerke n og har veldig god orden. Husker hårstrikk Kan lese oppskrift og bruke den på egenhånd.	Må av og til bli minnet på hygienereglene Stort sett god orden Trenger noe hjelp til å forstå oppskriften	Må hele tiden få beskjed om at hender må vaskes, bruke arbeidstallerke n, og søppel må vekk fra arbeidsbenk, hår i strikk osv. Har en svært dårlig orden. Må hjelpes trinn for trinn med det praktiske arbeidet
1	Leksjon 2: Grønnsaker Grønnsaker m/dipp Smoothie, frukt-, eller grønnsaksdrikk Bordskikk og hygiene Kostsirkelplakaten	ML 1, ML 6 ML 7, MK4 MK 2	Bli kjent med næringsstoffene i grønnsaker Vask og stell av grønnsaker Vite hva som er god hygiene og god bordskikk.	Kokeboka mi s. 5-7 Smartmat.no	Samtale	Kan de fleste næringsstoffene i grønnsaker og vet hvilken betydning de har for kroppen. Viser god hygiene og god bordskikk	Kan noen næringsstoffer i grønnsaker og litt om deres egenskaper. Må minnes litt på hygiene og god bordskikk	Kjenner ingen næringsstoff Må ofte minnes på hygiene regler og hva god bordskikk innebærer

1	Leksjon 3: Frokost Grove rundstykker, kokt egg blåbær smootie / kakao	ML 1, ML 2, ML 6, ML 7	Forstå hvorfor det er viktig med god frokost og god måltids rytme. Kunne tilberede en god og næringsrik frokost	s. 9 i min kokebok	Oppgaver i kokebok	Har svært god forståelse for sammenhengene mellom god måltidsrytme og prestasjon	underveis. Ser en viss sammenheng mellom god måltidsrytme og prestasjon.	Har liten forståelse for hvorfor vi bør spise så ofte
1	Måltider					Forstår oppskriften og jobber selvstendig	Trenger noe hjelp med oppskrift og praktisk arbeid.	Må hjelpes gjennom hele oppskriften og forklares trinn for trinn hva som må gjøres
1	Leksjon 4: Bær Pannekaker m/ bær (Smoothie) (Muffins til åpen dag)	MK 4, ML1, ML2 ML6,	Næringsinnhold i bær Lære om eggets egenskaper, Se spesielt på eggets evne til å binde.	Kokeboka mi s. 9	Oppgaver i kokebok Samtale	Er svært bevisst på bærets næringsinnhold og hvilke fordeler man får av å spise mye bær. Forstår og følger oppskriften riktig Jobber selvstendig.	Kjenner til flere av bærets fordeler. Trenger litt hjelp til å forstå oppskriften	Vet svært lite om bær. Må ha hjelp til å lese oppskrift. Må forklares trinn for trinn hva som skal gjøres
1								

1	Leksjon 5 Fisk Havets skattekasse	ML 1, ML 2, ML 6 MK 4	Vite at sjømat er en del av norsk matkultur, og er svært viktig for et sunt og variert kosthold Kunne tilberede enkel sjømat i stekeovn, på bål, primus eller grill Gjærdeig: Forstå gjærens funksjon i bakverk	Godfisk.no	Samtale Jobbe med hefter fra fiskesprell	Kjenner til norsk matkultur. Vet at fisk er viktig for helse og har en positiv holdning til det å prøve ulike typer. Forstår gjærens funksjon, og at man må håndtere den riktig under bake - prosessen	Vet at fisk er bra for helse, og prøver å smake på det som blir laget. Forstår gjærens funksjon, men synes det er vanskelig å behandle den riktig i bake - prosessen.	Kan lite om fisk, og er svært bestemt på at dette ikke er godt Har liten forståelse av gjærens egenskaper.
1	Leksjon 7 Grønnsaker Grønnsakssuppe Gulrotkake/ Muffins	ML 1, ML 2, ML 6, MK 4	Kjenne til næringsstoffene i grønnsaker. 2.Koking av grønnsaker 3. Lese og følge oppskrift	Kokeboka mi s.17	Samtale Oppgaver i kokebok	Har god kontroll på grønnsakenes næringsinnhold og gode egenskaper	Kjenner til flere av de gode egenskapene grønnsaker har	Husker ingen næringsstoffer eller fordeler med å spise grønnsaker.

1-2	Leksjon 8 Juleverksted Lussekatter	MK1, MK2, ML 2, ML6	Bli kjent med historiene om Lussi og Lucia, og hvorfor mange lager Lussekatter 13. desember. (Tradisjonelle og importerte kulturtradisjoner) Kunne regne med omgjøringer av l-dl-cl-ml	Mat.no s. 60-63 i kokebok	Samtale Praktisk arbeid	Har god kjennskap til gamle tradisjoner	Har noe kjennskap til gamle tradisjoner	Har liten kjennskap til gamle tradisjoner
	Mengdemåling					God kontroll på måleenhetene	Kan bruke måleenhetene, men synes det er vanskelig å gjøre dem om	Forstår ikke forskjell på l-dl-cl-ml, og kan ikke måle opp ut fera oppskrift
1	Leksjon 9 Julekaker/ avsluttning Grøt Brune pinner Risboller Kakemenn Pepperkaker serinakaker Konfekt	MK1, MK2, ML 6	Juletradisjoner Elevene deler de ulike tradisjonene med hverandre. ,	Kokebok s. 51-55		Jobber selvstendig Har god kjennskap til normal bordskikk og følger den.	Trenger noe hjelp underveis. Kjenner til flere bordskikk regler.	Trenger hjelp det meste av tiden Har liten forståelse av hva god bordskikk er.

3	Leksjon 10 Fisk Fiskegrateng Lapper	MF 4, ML 3, ML 1 ML 6	Eleven skal -kjenne til helsemyndigheten es kostråd og se sammenhengen mellom kosthold helse og livsstil -Gi eksempler på hvorfør fisken er så sunn. (Koking av fisk +lage hvit saus)	Kokebok s. 43	Jobbe med hefter fra fiskesprell Samtale Quiz mat.no	God kunnskap om helsemyndigh etenes kostråd Ser fordeler og ulemper med industriprodus ert mat vs. Mat produsert i storhushold	Noe kunnskap om helsemyndigh etenes kostråd	Liten kunnskap om helsemyndigh eten kostråd
	Leksjon 11 Korn Kornartene	ML 1,ML3, ML4, ML5, ML6	Kunne: - de ulike kornartene -Næringsinnhold i korn -Brødskalaen	Opplysningskontoret for brød og korn		God kunnskap om de ulike kornartene og hvilken rolle korn har i kostholdet vårt	Noe kunnskap om kornartene	Liten kunnskap om korn
	Grainfood is brainfood	MF1, MF2, MF3 ML1	Eleven skal komponere en oppskrift der man kombinerer en grov deig basert på mel eller grovt korn i en eller annen form, med	Brodogkorn.no	Presentere produkt og oppskrift for klassen/gruppa	Eleven forstår begrepene Produktutvikli ng og markedsføring , og klarer å utvikle et egetprodukt.	Eleven kjenner til begrepene Produktutvikli ng og markedsføring , men trenger	Eleven har lite kunnskap om produktutvikli ng, trenger mye hjelp til å utvikle et eget produkt.

			en vegetabilsk/animalsk ingrediens. (lage et forslag til en sunn og god matpakke)				noe hjelp til å utvikle et eget produkt	
	Leksjon 12 Fastelavn <i>Fastelavnsboller</i>	MK 1, ML 5, MF 4	Fastelavn tradisjoner Mengde måling: l-dl-cl-ml. Baking med gjær	Kokebok s. 103		Kjenner ulike fastelavens tradisjoner Har meget god kontroll på mengdemåling	Kjenner noen fastelavns tradisjoner Har god kontroll på mengdemåling .	Kan svært lite om tradisjoner. Sliter med å lese oppskrift og forstå de ulike måleenhetene.
	Leksjon 13 <i>Mat fra andre land</i>	MK1, ML2, ML 7	Eleven skal: - kjenne til flere retter og hvor de kommer fra. -kunne de viktigste kornartene i verden -lage en sunn og god matrett	Kokebok s. 25	Samtale Oppgaver om mengde måling	Eleven har svært god kunnskap om ulike retter og deres nasjonalitet	Eleven har noe kunnskap om matretter og deres opprinnelse	Eleven har lite kunnskap om mat og opprinnelse.
	Leksjon 14 <i>Tradisjons mat</i>	MK 1, MK2 ML6	Eleven skal ha kunnskap om norsk tradisjonsmat og	Samtale industriprodusert mat	Samtale Oppgaver i kokebok	Eleven forstår begrepet tradisjon og kan gi flere eksempler på	Eleven kan noe om tradisjonsmat	Eleven kan lite om tradisjonsmat.

	Lapskaus og semulepudding		gi flere eksempler	(artikkel)		norsk tradisjonsmat.		
	Leksjon 15 Blomkålsuppe Og rundstykker	MF 4, ML5	Eleven skal kunne forskjell på industriprodusert mat og mat produsert i storhushold.		Samtale, vurdering av praktisk arbeid.	Eleven forstår forskjell på industriprodusert mat og mat produsert på hjemmebane, ser fordeler og ulemper.		
	Leksjon 16 Utflukt Grillspyd Brød på pinne Banansplitt/eplesmultring/ fruktdrikk	MK4, ML1, ML2	Kunne samtale om: hvorfor vi trenger mat når vi er ute i naturen, og temaene mat, energi og idrett. Lage mat ute i det fri		Samtale	Forstår begrepet energibalanse og skjønner at riktig kost er viktig for gode prestasjoner.	Noe forståelse for sammenhengen mellom kost og prestasjon	Liten forståelse av energibalanse og kostens funksjon i kroppen.
	Leksjon 17 Sommervask	MK 2, ML1 ML 4.	Forstå hvordan og hvorfor det er viktig med en ordentlig nedvasking av kjøkkenet.		Samtale	God kunnskap om hygiene. Kan dekke		Har liten forståelse for at kjøkkenet må vaskes.

	Valgfri meny (Pizza, sommerbowle & is)		Kunne dekke fint selskapsbord og ha normal/god bordskikk		Samtale Filmsnutt fra mat.no: Hygiene	bord både kreativt og korrekt. Kan og har god bordskikk		Syns det er vanskelig å pynte bord og følge normal bordskikk.