



Lokal læreplan – mat og helse 4. trinn

Lærebok:

Antall uker 3	Tema: God hygiene Frukt	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff. - www.frukt.no , www.bama.no - www.salaby.no (Wenche lager fruktsalat) - Oppgaver hentet fra Mattilsynet/Helsedirektoratet - Kahoot
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - Praktiserer regler for god hygiene - Lage trygg mat		
Læringsmål	- Du skal bli kjent på skolekjøkkenet - Du skal vite hvordan man praktiserer god hygiene - Du skal vite hvorfor frukt er bra, og kunne navnet på minst 10 frukter		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven finner fram på kjøkkenet. Eleven har god rutine på håndvask, husker forkle og hårstrikk. Eleven kan navnet på min. 10 frukt, og kan forklare hvorfor frukt er bra for kroppen		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
MAT PÅ KJØKKENET	Fruktsalat med vaniljesaus		
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Måling – oppskrift Varemerking	Læringsstrategi Tokolonne	Lærebok. Annet lærestoff. - Oppgaver hentet fra Mattilsynet - www.salaby.no (varemerking)
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - Bruke mål og vekt i samband med oppskrifter og matlaging - Forstå enkel merking av varer - Gjere sitt til trivsel i samband med måltida		
Læringsmål	 - Du skal vite hvordan man veier - Du skal bli kjent med begrep fra oppskrift (l, dl, ts, ss, g, kg) - Du skal vite hva som skal til for at matvarer kan få nøkkelhullmerket - Du skal vite hvordan brød merkes (brødskalaen) - Du kan bidra til at alle trives under måltidet (eks. rolig stemme, ikke leke med maten, sitte med bordet til alle er ferdige)		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven klarer på egenhånd å måle opp etter oppskrift Eleven kan forskjellen på ts – ss, l – dl, kg – g Eleven kan forklare hva som skal til for at en matvare får nøkkelhullmerket Eleven vet hva de ulike merkene i brødskalaen betyr		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Eleven trenger mye hjelp til å måle opp etter oppskrift Eleven kan forskjell på ts – ss Eleven kan si noen matvarer som er nøkkelhullmerket		
MAT PÅ KJØKKENET	Muffins		
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Sunt kosthold – frokost Videre om varemerking	Læringsstrategi Tankekart	Lærebok. Annet lærestoff. - www.salaby.no (Wenche lager frokost) - www.matstart.no
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene - dekkje bord og beskrive korleis måltidsskikkar blir praktiserte i ulike kulturar - Forstå enkel merking av varer		
Læringsmål	- Du skal vite hvorfor det er viktig å spise en sunn frokost - Du skal vite hvordan man dekker bord (tallerken, kniv, gaffel, glass, serviett, skje) - Du skal vite litt om hvordan man kan pynte et bord		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven kan forklare hvorfor det er viktig å spise en sunn frokost. Eleven kan dekke et bord på rett måte. Eleven kan pynte et bord på ulike måter.		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
MAT PÅ KJØKKENET	Ostesmørbrød		
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Sunne måltider Korn	Læringsstrategi Strukturert tankekart Nøkkelord	Lærebok. Annet lærestoff. Opplysningskontoret for brød og korn Powerpoint om korn
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene - fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, frå produksjon til forbruk		
Læringsmål	- Du skal kunne navnet på noen forskjellige kornsorter. - Du skal vite hva som skjer med kornet fra det blir sådd til det kommer hjem		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på minst 4 kornsorter Eleven kan forklare hva som skjer med kornet fra det blir sådd til det kommer i butikken/i matvarer		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på 2-4 kornsorter Eleven kan ved hjelp av bilder si litt om hva som skjer med kornet fra det blir sådd til det kommer i butikken		
MAT PÅ KJØKKENET	Grove scones		
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Videre om korn Juletradisjoner	Læringsstrategi Tankekart	Lærebok. Annet lærestoff. Opplysningskontoret for brød og korn Kahoot
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	(Jobbe videre med korn) Eleven skal kunne: - setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene - fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, frå produksjon til forbruk		
Læringsmål	- Du skal kunne navnet på noen forskjellige kornsorter. - Du skal vite hva som skjer med kornet fra det blir sådd til det kommer hjem - Du skal vite litt om ulike juletradisjoner i Norge (middag, julekaker) - Du skal kunne navnet på minst 5 ulike julekaker		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse		Eleven kan navnet på minst 4 kornsorter Eleven kan forklare hva som skjer med kornet fra det blir sådd til det kommer i butikken/i matvarer Eleven kan fortelle om minst 5 juletradisjoner i Norge Eleven kan navnet på minst 5 ulike julekaker	
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse		Eleven kan navnet på 2-4 kornsorter Eleven kan ved hjelp av bilder si litt om hva som skjer med kornet fra det blir sådd til det kommer i butikken Eleven kan fortelle om 2-3 juletradisjoner i Norge Eleven kan navnet på 2-3 julekaker	
MAT PÅ KJØKKENET		Serinakaker	
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Grønnsaker	Læringsstrategi Friformkart	Lærebok. Annet lærestoff. - Kahoot! - www.mat.no (film om gulrot) - www.frukt.no , www.bama.no , https://meny.no (elevene finner info om grønnsak til friformkart)
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - Lage trygg mat - Velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald - Praktisere regler for god hygiene		
Læringsmål	 - Du skal kunne navnet på minst 10 grønnsaker - Du kan fortelle til en medelev om en valgt grønnsak (som du har laget friformkart om) - Du kan finne informasjon om valgt grønnsak på nettsider læreren har bestemt		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på minst 10 grønnsaker Eleven kan på egenhånd finne relevant informasjon på nettet om grønnsaker		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på opp mot 10 grønnsaker Eleven kan med litt støtte finne informasjon på nettet om grønnsaker		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på noen få grønnsaker Eleven kan med mye støtte hente ut informasjon på nettet om grønnsaker		
MAT PÅ KJØKKENET	Grønnsakssuppe		
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Vitaminer	Læringsstrategi Tankekart/friformkart om vitaminer	Lærebok. Annet lærestoff. - www.norvital.no (info om vitaminer) - Ulike nettsider
-----------------------------	---------------------------	--	--

Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - Lage trygg mat - Velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald - Praktisere regler for god hygiene
Læringsmål	- Du skal kunne navnet på noen av vitaminene. - Du skal kunne tilberede sunn mat, og si noe om hvorfor denne maten er sunn - Du skal samarbeide med læringspartner, og lage tankekart om et vitamin - Du kan finne informasjon om et vitamin på nettsider læreren har bestemt
Vurdering og egenvurdering: (VFL)	
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på de fleste vitaminene Eleven kan samarbeide om å lage tankekart om vitaminer, og kan finne relevant informasjon på nettsider Eleven kan tilberede sunn mat, og kunne forklare hvorfor den er sunn
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på 2-3 vitaminer Eleven kan (med mye støtte fra læreren) bidra i samarbeidet om å lage et tankekart om vitaminer
MAT PÅ KJØKKENET	Grønnsaker med dip
Fra IKT plan	

Antall uker 6	Tema: Egg	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff. www.avfallspyramiden.no Kahoot om påsketradisjoner Powerpoint om egg
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - Fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, (frå produksjon til forbruk → se korn)		
Læringsmål	- Du skal kunne fortelle om hva som gjør egget til en viktig matvare i hele verden - Du skal kunne fortelle om eggets næringsinnhold - Du vet litt om eggets egenskaper - Du vet litt om hva egg brukes til i matlaging		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven kan forklare hvorfor egg er en viktig matvare i hele verden, og kunne fortelle om noen næringsstoffer egg inneholder. Elevene kan fortelle om hva egg brukes til i matlaging		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
MAT PÅ KJØKKENET	Pannekaker, osteomelett		
Fra IKT plan			

Antall uker 3	Tema: Samene	Læringsstrategi Tankekart	Lærebok. Annet lærestoff. Film om reinsamer (NRK skole) www.mat.no
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Eleven skal kunne: - Beskrive samisk mattradisjon og korleis mattradisjoner har samanheng med natur og levevis		
Læringsmål	- Du kan beskrive hva samene levde av - Du vet hva samene gjorde for å bevare kjøttet (tørke, salte, røyke) - Du vet at bidos er en tradisjonell samisk festrett - Du kan beskrive sammenheng mellom naturen og den maten samene spiste		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven vet hva samene levde av (kjøtt, grønnsaker, bær) Eleven vet at kjøttet ble tørket, saltet eller røykt for å oppbevare det Eleven kan beskrive sammenhengen mellom hvor de levde og den maten de spiste		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse			
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse			
MAT PÅ KJØKKENET	Grove kyllingwraps og kakao		
Fra IKT plan			

Antall uker 6	Tema: Smakssansene våre	Læringsstrategi	Lærebok. Annet lærestoff. Deler av opplegget ”Smakens uke” (Opplysningskontorene i landbruket i samarbeid med Landbruks- og matdepartementet) www.mat.no
Kompetansemål (direkte fra læreplanen)	Elevene skal kunne: - Undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevelingar - Planleggje og gjennomføre ein fest i lag med andre i samband med ei høgtid eller ei anna markering		
Læringsmål	- Du skal vite hvilke 5 grunnsmaker vi har, og kunne gjenkjenne disse smakene i ulike matretter - Du skal vite eksempler på matvarer som har de ulike grunnsmakene - Du skal delta i planleggingen og gjennomføringen av en fest		
Vurdering og egenvurdering: (VFL)			
Vurderingskriterier. Høy grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på alle 5 grunnsmakene, og kan si noe om hvilke matvarer disse grunnsmakene finnes i. Eleven kan kjenne igjen smakene i ulike matvarer		
Vurderingskriterier. Middels grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på noen av grunnsmakene, og kan fortelle litt om hvilke matvarer disse grunnsmakene finnes i. Eleven kan kjenne igjen noen av disse smakene i ulike matvarer.		
Vurderingskriterier. Lav grad av måloppnåelse	Eleven kan navnet på 1-2 av de 5 grunnsmakene, og kan si noe om hvilke matvarer disse grunnsmakene finnes i. Eleven kan kjenne igjen 1-2 av disse smakene i ulike matvarer.		
MAT PÅ KJØKKENET	Sjokoladecake		
Fra IKT plan			