

Lokal læreplan Sokndal skole

Fag: Mat & helse

Trinn: 7

Lærebok: Kokeboka mi



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 forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale i kroppen.

ML 3 Samtale om tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyremaktene, og gi døme på samanhengen 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 følgje 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

Uke r	Tema	Kompetans e mål (direkte fra læreplanen)	Læringsmål	Lære bok. Annet lære stoff.	Lærings strategier/L ese strategier	Fra 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 1	Leksjon 1 Frokost <i>Grove rundstykker med kokte egg og kakao</i>	ML 1, ML2, ML6 ML 7	<i>Hva er god hygiene på kjøkkenet?</i> Kunne forskjellen på nyttige og skadelige mikroorganismer <i>Hva er et måltid?</i> Få kjennskap til hva god måltidsrytme er.	Kokeboka mi s 31-33	Tankekart	Filmsnutt om hygiene Mat.no Filmsnutt Koking av egg Mat.no	Samtale og repetisjons oppgaver i kokebok.	Eleven har god rutine på håndvask, braker arbeidstallerke n og har veldig god orden. Husker hårstrikk Har svært god forståelse for sammenhenge n mellom god måltidsrytme og prestasjon Forstår oppskriften og jobber selvstendig	Må av og til bli minnet på hygienereglen e Stort sett god orden Ser en viss sammenheng mellom god måltidsrytme og prestasjon. Trenger noe hjelp med oppskrift og praktisk arbeid.	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. Har liten forståelse for hvorfor vi bør spise så ofte Må hjelpes gjennom hele oppskriften og forklares hva som må gjøres

2	Leksjon 3 <i>Fiskesprell</i>		Kunne forklare hvorfor fisken er så sunn. Kjenne til ulike fiskretter. (Både tradisjonelle og utradisjonelle)	Fiskesprell hefte fra Gofisk		Gofisk.no	Oppgaver i hefte Samtale	Kjenner næringsstoffene i fisken og hvilke fordeler de gir helsen vår	Kan si noe om fordelene ved å spise fisk	Kan svært lite om fisk og hvorfor den er sunn
1	Leksjon 4 <i>Tallerkenmodellen</i> Spagettibolognese og salat.	MK1, ML1, ML2, ML3	Kunne beskrive Tallerkenmodellen, et hjelpeverktøy når vi skal forsyne oss riktig.	Kokeboka mi s. 47 og s. 109		Filmsnutt Tallerkenmodellen Mat.no	Test: Quiz på mat.no Rep. Oppgaver i kokeboka	Forstår at ved å forsyne seg riktig er det enklere å tilføre kroppen de næringsstoffene den trenger.		Forstår svært lite om tallerkenmodellen.
1	Leksjon 5 Mat for kropp og skjel Fiskesuppe	ML3, ML1, ML2	Kostrådene fra Helsedirektoratet. Se helsegevinsten ved å ha et variert hverdagskosthold	s. 50-53		Filmsnutt Kostråd	Samtale	Forstår hvorfor helsemyndighetene gir oss kostråd, og ser sammenhengene mellom	Kan en del av helsemyndighetenes kostråd, ser noe sammenheng mellom kosthold og	Kan svært få kostråd, og ser liten sammenheng mellom kost og helse.

	Rullekake					Mat.no		kosthold, helse og livsstil	helse	
1	Leksjon 6 <i>Velkommen til bords!</i> <i>Kyllingfajitas</i>	MK 2, ML6, MK1, ML1, ML2	Lære å dekke kuvert på riktig måte Kunne si noe om det å være vertskap. Lage mat fra andre kulturer Lære om næringsstoffet protein.	kokeboka s. 27		Filmsnutt Borddekking Mat.no	Samtale	Eleven kan dekke bord og planlegge et selskap. Tørr å lage mat fra andre kulturer, og følger oppskriften uten å fjerne ”skumle” ingredienser. Kjenner proteinets oppgaver i kroppen og vet hvor vi får det fra	Kan dekke bord og planlegge selskap. Litt skeptisk til andre matretter. Kjenner til noen av proteinens oppgaver i kroppen, og kilder vi finner den.	Kan dekke bord, men har liten forståelse for hva vertskap er. Vil ikke smake på fremmed mat. Liten kunnskap om proteiner.
1-2	Leksjon 7 <i>Santa Lucia!</i> <i>Lussekatter</i>	MK1, MK2, ML1	Bli kjent med historiene om Santa Lucia og og Lussi. Samtale om tradisjoner Bli kjent med kryddermodellen.	Kokeboka s. 61-63		Filmsnutt Mat.no: Oppvask	Samtale Vurdering av praktisk arbeid	Kjenner historien og vet mye om lokale tradisjoner. God kunnskap om de ulike kryddersortene. Jobber selvstendig	Vet litt om Lucia og lokale tradisjoner. Kjenner til noen krydder typer. Trenger noe hjelp under de praktiske	Vet svært lite om Lucia og lokal tradisjon. Liten kunnskap om krydder. Trenger hjelp med de praktiske

2	<p>Leksjon 8</p> <p><i>Juleverksted</i></p> <p>Kakemenn, seinakaker, Brune pinner Havreflarn</p>	<p>MK 2, MF4 MK1</p>	<p>Samtale om ulike juletradisjoner. (Elevene deler sine tradisjoner)</p> <p>Se på fordeler/ulempene med å bake julekakene selv</p>	<p>Kokeboka mi s. 65-72</p>		<p>Mat.no Filmsnutt :håndhygiene</p>	<p>Samtale</p>	<p>Har god kjennskap til gamle tradisjoner</p>	<p>Har noe kjennskap til gamle tradisjoner</p>	<p>Har liten kjennskap til gamle tradisjoner</p>
	<p><i>Leksjon 9</i></p> <p><i>Planlegge kokkekamp!</i></p>	<p>ML 1, ML4, MK 2 MF 2</p>	<p>Kunne samarbeide i gruppe, (bli enige, fordele oppgaver). Øvelse i å beregne mengder, stk, porsjoner ..osv. Finne oppskrifter i ulike kilder og stå for innkjøp av mat innenfor et begrenset beløp.</p>	<p>Kokeboka s. 89-93</p>		<p>Lete/søke etter oppskrift er</p>	<p>Fremføring av arbeid og produkt. Tilbakemelding fra elever og lærer.</p>	<p>Jobber selvstendig, godt samarbeid med gruppa, Svært god planlegging og gjennomføring . Tørr å velge en litt mer avansert meny</p>	<p>Trenger noe hjelp fra lærer til å komme i gang. God planlegging og gjennomføring . Velger en lett meny</p>	<p>Dårlig samarbeid Trenger mye hjelp under planlegging, og ved selve kokkeleringen. Velger en svært lett meny</p>
	<p>Leksjon 10</p> <p>Kokkekamp</p>	<p>ML1, ML2, MK2</p>	<p>-Holde arbeidsplass ryddig og ren -Presentere rett for juryen</p>							

	Leksjon 11 Samisk matkultur Samisk viltgryte og trollkrem / eller bidos og multekrem	MK3, MK1 (leksjonen er plassert slik at den er tilpasset den samiske nasjonaldagen)	-Servere smaksprøver av resultatet -Respektere de som presenterer sin rett og ha god bordskikk Fortelle om samisk matkultur Elevene skal ha kjennskap til : - Nasjonaldagen og det samiske flagget - Reinsdyr som basismatvare -Kunne lage samisk mat	Kokeboka s. 95- 97		Mat.no Filmsnutt : Kutteteknikk Quiz	Samtale Vurdering av praktisk arbeid.	Har god kunnskap om Samisk tradisjon	Har noe kunnskap om samisk tradisjon	Har liten kunnskap om samisk tradisjon
	Leksjon 12 Fastlaven <i>Boller med krem</i>	MK1, ML6, ML5	Bli kjent med historien rundt fastlavn. Bruke tid på måleenheter: l ,dl, cl, ml			Filmsnutt	Samtale Oppgaveark med måleenheter. (gå gjennom felles	God kunnskap om fastelavn. God kontroll på omgjøring fra l-dl-cl-ml	Noe kunnskap om fastelavn. Syns det er litt vanskelig med oppmåling og omgjøring av l-dl-cl-ml	Liten kunnskap om fastlavn. Sliter med oppmåling og omgjøring.

	<p>Leksjon 13</p> <p>Tradisjons Mat</p> <p><i>Kjøttkaker</i></p>	<p>MK1, ML6, MF2</p>	<p>Bli bevisst på at den tradisjonelle måten å lage mat på snart er borte. Se at det er viktig å ta vare på tradisjoner</p> <p>Kunne planlegge en middagsmeny for en uke, og hva trengs for å lage dem.</p>	<p>Kokebok s.102</p>		<p>Mat.no: etterpå)</p> <p>Kjøttkaker i brun saus</p>	<p>Oppgaver s.105-107 i kokeboka</p>	<p>Kjenner til en rekke tradisjonsretter både lokalt og nasjonalt, og ser fordeler ved å velge hjemmelaget framfor ferdigmat.</p>	<p>Kjenner til flere tradisjonsretter</p>	<p>Liten kunnskap om tradisjonsmat og ser få fordeler ved hjemmelaget mat.</p>
	<p>Leksjone 14</p> <p>Påskebord</p> <p>Gul mat: Pai, eggerøre, omelett, fletteloff, Påskemuffins, vafler</p>	<p>MK2, MK1, ML 6</p>	<p>Samtale om påsketradisjoner. Hvilke er importert og hvilke er gamle norske tradisjoner?</p> <p>Lage et påskebord.</p>	<p>Kokebok s. 119</p>		<p>Filmsnutt . Mat.no</p> <p>Samtale</p>	<p>Samtale</p>	<p>God kunnskap om påsketradisjoner Kan lese og forstå oppskrift</p>	<p>Noe kunnskap om påsketradisjoner Kan lese oppskrift, men trenger hjelp til å forstå.</p>	<p>Liten kunnskap om påsketradisjoner. Sliter med å lese og forstå oppskrift.</p>

Leksjon 15 <i>Restemat</i> God mat av rester	MF2, ML1, ML7	Elevene skal se at rester er en ressurs, og kunne - oppbevare mat på en riktig måte. - se forskjellen på holdbarhetsmerking	Kokebok s.77-81		Filmsnutt :mat.no	Refleksjon: Hvor mye mat kaster hver familie hvert år? Hvordan tenke mer økonomisk og miljøvennlig . Hva kan vi lage av rester?	Er nøysom .Sørger for at minst mulig av maten blir kastet.	Må av og til bli minnet på hva en kan gjøre for at matsvinnet skal bli minst mulig	Viser i praksis at en har en negativ holdning til å utnytte matvarene, kutte slik at der blir mye svin, har lett for å kaste mye mat
Leksjone 16 <i>17. mai meny</i> <i>Kyllingburger og Bløtkake</i> Mat til fest	MK1, MK2, MF4	Lage festmat ”Hjemmelaget smaker best”	s. 135-137				Ser store fordeler med hjemmelaget mat. Engasjert i festplanlegging	Ser noen fordeler med hjemmelaget	Ser få fordeler med hjemmelaget. Syns bare det er ”stress” å legge så mye arbeid i et måltid
Leksjon 17 Kostholdsplanleggeren/ ENERGI-	ML2,ML3, ML7	Bli kjent med hvordan man kan bruke kostholdsplanleggeren på en god og fornuftig måte. (legge vekt på hvor viktig det er å ta riktige	-nettbrett		Kostholdsplanleggeren.no	Undersøker Sukkermengden i ulike matvarere	Engasjerer seg og er ivrig etter å studere om maten han/hun spiser dekker de	Noe engasjert.	Lite interessert. Gir blaffen bare det smaker godt

