***Mat og helse 8.-10. trinn***

| planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse |  |  |  |  |  |  |  | Gjennomgående |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat |  |  |  |  |  |  |  | Gjennomgående |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  | Vurdere eige kosthald - teorioppgåve  Kosthaldskalkulator - heimeoppgåve som går over tid |
| gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse |  |  |  |  |  |  |  | Diskutere ernæringsråd  Tiktok/Snapp - finne oppskrifter med et kritisk blikk  Yummimammy |
| kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon |  |  |  |  |  |  |  | Avokado, matsvinn og matproduksjon og matsikkerhet  Kortreist mat  Brimsetur? - lokalmat, lage mat vi henter fra naturen |
| utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita |  |  |  |  |  |  |  | Dumpsterdiving  Matsentralern - utdelign av mat  Kva gjer matprodusenter, butikker osv. med overskuddsmat?  Forbukermakt  Drivhuset på Dalaker |
| lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar |  |  |  |  |  |  |  | Gjennomgående  Todagers workshop - samarbeid med folk med ulik matkultur (etter jul)  Presentasjon - “Mat fra andre land” |
| vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar |  |  |  |  |  |  |  | Gjennomgående  Workshop og “Mat fra andre land” |