|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fag: MAT OG HELSE**  **9. klasse 2016/2017**  **Læreverk: Matlyst, Fiskesprell,**  **Kokebok for alle** | | | **Kompetansemål** | **Praksis** | **Teori:**  **\**Matlyst*,**  **\**Kokebok for alle***  ***\*Fiskesprell***  ***\**Andre kjelder**  Bøker, internett, filmar, aviser/tidsskrift etc. | **Arbeids-måtar**  Konkret beskriving | **Vurdering** |
| **Emne/kapittel** | **Veke** | **Matlyst**  **Kapittel:** |
| **Måltid**  **Mat og sansar**  **Matvarekunnskap**  **Vi lagar mat** | 35,3637,38  39,40 | del A  k.1  k. 2  k. 7  k. 8 | **Mat og forbruk:** vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp  **Mat og livsstil:**  - planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld - samanlikna måltid ein sjølv lagar med kostråda frå helsestyresmaktene  **Mat og kultur:**  - informera andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald  - vurdera kosthalds-informasjon og reklame i media | Bli kjent på kjøkkenet:  Grønnsaksuppe med haustens grønsaker  Scones  Gjærdeig:  Hamburgerbrød  Blåbærsmoothie | * Måltid * Mat og sansar * Reglar på kjøkkenet og rundt bordet * Hygiene * Utstyr og reiskapar | Førelesning, samtale, arbeid med læreboka og nettressursen. Smake på ulike smakar.  Kva er bordskikk, kva forventar me på skulen? | Praksis på kjøkkenet:  \*Skriftlege respons på mål-  arket  \*karakter (sjå målark ‘Praktiske oppgåver’) |
| **Energi og Næringsstoff**  **Helsefremmande livsstil** | 38,39  40,42  ( 41  haust  ferie)  43,4445 | del A  k. 3  k. 4 | **Mat og forbruk:**  - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp  **Mat og livsstil:**  - planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld | Hamburger(kjøttfarse)  Omnsteikte poteter  Tomatsalsa, rømmedressing  Lettvint aurepanne, spagetti + agurksalat | * Energi og næringsstoff * Ernæringstilrådningar * Nøkkelråd mat og mosjon * Energikjelder * Ungdom og vekt * Val i matvegen   [www.nrk.no/nett-tv/klipp/454192](http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/454192) | Førelesning og samtale. Arbeid med læreboka og nettressursen, Planleggja menyar rekna ut næringsinnhald  Samanlikna ulike alternativ og råd frå helsestyresmaktene  Sjølvstendig arbeid med oppgåveark  Bruka nettressursar som [www.matportalen](http://www.matportalen)  www.matvaretabellen  TV program | Praksis på kjøkkenet.  Praktisk heimeoppgåve:  **dessert med frukt frå sesongen**  **Teoriprøve om energi og næringsstoff**.  open-bok prøve  Karaktersetjing |
| **Mat og forbruk** | 45,46  47,4849,50 | del B  k. 1 t/m7 | **Mat og forbruk:**  - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp | Rogan Josh  Kokt ris og salat  Rullekake  Kjøttkaker i brun- saus, kokte potetar, brokkoli med mais,  jordbærslush  *Menyer praktisk prøve***:**  1.Lakseform, med brokkoli, pasta  2.Hakkebiff, potetbåtar, steikte tomatar | * Etisk og berekraftig matforbruk * Trygg mat * Matmerking * Mat og økonomi * Kosthaldsinformasjon og reklame * Medvitne val | Førelesning  studera lærebok og nettressursar  Bruka nettressursar som [www.matportalen](http://www.matportalen)  www.matvaretabellen  Swetshop- dødsbillig mote. Aftenpostentv.  Oppgåve; Mitt produkt. | Praksis på kjøkkenet  Vurdering:  Karakter  Sjå målark \**Praktiske oppgåver*\*  Praktisk prøve  Vurdering:  Karakter- sjå målark  Individuell fordjupningsoppgåve:  ‘ Mitt produkt’  Vurdering:  karakter  Karaktersetjing  Semester 1 |
| Semesterslutt | | | | | | | |
| **Norsk tradisjonsmat**  **Lokale mattradisjonar** | 2,3,  4,5,  6,  (veke 7, vinterferie) | del C  k. 1  k.2  k.5 | **Mat og livsstil:**  - Planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld  **Mat og kultur:**  - Planleggja og gjennomføra måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle  - Laga mat for ulike sosiale samanhengar og drøfta korleis mat er med på å skapa identitet  **-** skapa og prøva ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar | \*Bidos, sirupskaker frå Troms  \*Komle  \*Kålrotmos\*  \*Røykt pølse + bacon  \*Ferskener i vaniljekesam | * Frå kokegrop til mikrobølgjeomn * Mat og kultur * Mat og identitet   Diverse nettstader  Lokale kokebøker | Samtale om  mat og kultur  Mat og identitet  Oppgåve: Forberede elevane på besøk. Tema: lokale mattradisjonar  Lokal foredragsholder: lokale tradisjonsrettar og lokal matkultur | Praksis på kjøkkenet  Vurdering:  karakter  (sjå målark) |
| **Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald** | 8, 9  10,11 | Del A  k. 6 | **Mat og livsstil:**  - Samanlikna måltid ein sjølv lagar med kostråda frå helsestyresmaktene  bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultata når ein lagar mat  **Mat og kultur:**  - informera andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald | \*Lasagne i omn (vegetarisk),  \*Middelhavssalat  \*Påskepraksis:  \*Quiche Lorraine  \*Gulrot råkost  \*Appelsin/banan  salat med vaniljesaus | Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald:  \*jernmangel  \*karies  \*matvareallergiar og matvareintoleranse  \*……….. | Fordjupings oppgåve: Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald | Praksis på kjøkkenet  Vurdering:  Karakter  (Sjå malark)  Framføring om helsefremmande livsstil, matvanar og matval. |
| **Studiehefte FISKESPRELL** | 12,13  15,16  17 |  | **Mat og livsstil:**  - Planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld  **Mat og kultur:**  - Planleggja og gjennomføra måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle  - Laga mat for ulike sosiale samanhengar og drøfta korleis mat er med på å skapa identitet  **-** skapa og prøva ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar  **Mat og forbruk:**  - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp | \*Fiskefarse:  \*Seiburgar  \*Tomatsalsa  \*Couscous  \*Gulrotkake i muffinsformer  Filetering av laks:  \*Laksetaco  Lemon-ananas drikk | \*Norske sjømattradisjonar  \*Sjømat i Norsk matkultur i dag  \*Å velje og å ta ansvar  \*bere kraft i norsk sjømatnæring  \*Vel din egen livsstil  \*Næringsstoff i eit balansert kosthald | Arbeid med fiskesprell.no  NRKskole | Praksis på kjøkkenet  Vurdering:  Karakter  (Sjå målark) |
| **Mat i andre land**  **Mat og religion**  **Vi inviterer**  **Vi lager festmat** | 17,18  19,20  21,22  23,24 | del C  k. 4  k.2 | **Mat og livsstil:**  - Planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld  **Mat og forbruk:**  - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp  **Mat og kultur:**  - skapa og prøva ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkultura | \*Chiliglasert kyllingfilet med paprikasaus  \*Potetmos  \*Kokte grønsaker  Praktisk prøve:  1.  2.  3.  4.  Fest mat:  Vi inviterer og lager mat til gjester  Meny:  …  Utepraksis | * Mat og kultur * Mat og religion * Mat i andre land   Sjølvvalgte menyar  Elevane handlar sjølv | Arbeid med lærebok og div. nettstader.  Nrktv/ NRKskole  Oppgåve: mat i andre land, vi inviterer, vi lager festmat. | Praktisk prøve:  Vurdering: karakter (målark)  **Standpunkt karaktersetjing** |
| **Innhenting praktiske oppgåver**  **Rydding og vask av skulekjøkkenet**  **Uteaktivitet** | 25 |  |  |  | Quiz |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |