

## Kjennetegn på måloppnåelse i faget Mat & Helse etter 10 trinn

Kompetansemålene	Høyt nivå: kar 5-6	Grunnleggende nivå: kar 3-4	Begynnende nivå: kar 2
<p><input type="checkbox"/> vurdere og velge matvarer på et mangfoldig varemarked når ein planlegg innkjøp</p> <p><input type="checkbox"/> vurdere og velge varer ut frå etiske og bærekraftige kriterium</p> <p><input type="checkbox"/> planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hva for næringsstoff matvarene inneheld</p> <p><input type="checkbox"/> sammenligne måltid ein selv lager, med kostråd fra helsestyresmaktene</p> <p><input type="checkbox"/> informere andre om hvorledes matvaner kan påverke sykdommer som heng sammen med livsstil og kosthold</p>	<p><b>Eleven på høyt nivå</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kan selv vurdere og planlegge innkjøp</li> <li>- kan på egenhånd sette sammen og tilberede menyer som er i samsvar med rådene fra helsemyndighetene</li> <li>- Kan selvstendig forstå og følge en oppskrift</li> <li>- kan på en overbevisende måte gjøre rede for næringsinnholdet i maten</li> <li>- har utviklet forståelse for hvilken helsegevinst et sunt kosthold gir.</li> </ul> <p>Denne kunnskapen kan eleven formidle videre til ulike målgrupper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- praktiserer uoppfordret god hygiene og har gode kunnskaper om hvordan en tilbereder trygg mat</li> <li>- benytter egne og andres erfaringer når redskap velges og ser nytten i hensiktsmessige valg</li> <li>- mestrer på en overbevisende måte innlærte teknikker og ser overføringsverdien</li> </ul>	<p><b>Eleven på middels nivå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kan med noe veiledning vurdere og planlegge innkjøp</li> <li>- kan i noen grad sette sammen og tilberede menyer som er i samsvar med rådene fra helsemyndighetene</li> <li>- Kan langt på vei selv tolke og følge en oppskrift</li> <li>- kan gjøre rede for næringsinnholdet i de mest brukte råvarene</li> <li>- har noe forståelse for hvilken helsegevinst et sunt kosthold gir</li> </ul> <p>- Eleven kan i noen grad formidle denne kunnskapen videre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- har kunnskaper om god hygiene og praktiserer disse når mat tilberedes</li> <li>- har noe erfaring og benytter delvis denne når redskap velges</li> <li>- behersker en del teknikker og kan i noen grad se overføringsverdien</li> </ul>	<p><b>Eleven på lavt nivå</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kan foreta innkjøp ut fra en gitt handleliste</li> <li>- kan når andre har planlagt, og med kontinuerlig veiledning, tilberede retter som er i samsvar med rådene fra helsemyndighetene</li> <li>- kan, med hjelp, forstå og delvis følge en oppskrift trinn for trinn</li> <li>- klarer å dele inn mange råvarer i "sunt" og "usunt"</li> </ul> <p>-kjenner til de enkleste retningslinjer for et sunt kosthold</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-følger forskriftene om god personlig hygiene, men må ha kontinuerlige påminnelser om og repetisjoner av regler for kjøkkenhygiene</li> <li>- kan med hjelp velge hensiktsmessige redskaper</li> <li>- kan med assistanse gjøre seg nytte av ulike teknikker når disse jevnlig repeteres</li> </ul>

<input type="checkbox"/> bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke, og gjøre seg nytte av resultatene når ein lager mat	- kan selvstendig bruke digitale kostberegningsprogram for å gjøre rette valg.	- kan med noe hjelp bruke digitale kostberegningsprogram for å gjøre rette valg.	- kan besøke digitale kostberegningsprogrammer og gjøre helt enkle funn.
<input type="checkbox"/> vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media <input type="checkbox"/> drøfte hvorledes ulike markedsføringsmetoder kan påvirke valg av matvarer som forbrukerne gjør <input type="checkbox"/> utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for eit produkt Skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer	- har opparbeidet evne til kritisk tenkning i forhold til kostholdsinformasjon og reklame  - kan bruke erfaringer og innlærte teknikker til å eksperimentere seg fram til egne retter	- er i noen grad kritisk til reklame og kostholdsinformasjon  - kan med veiledning eksperimentere seg fram til enkle, egne retter	- vurderer reklame og kostholdsinformasjon ukritisk  - kan i noen grad kopiere andres eksperiment
<input type="checkbox"/> planlegge og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle <input type="checkbox"/> lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvorledes mat er med på å skape identitet <input type="checkbox"/> gi døme på hvorledes	- kan selvstendig gjøre de nødvendige forberedelser til ulike festmåltid - mestrer godt vertskapsrollen og kan selv tilberede maten - er bevisst at et måltid handler om mer enn å bli mett - Ser verdien av, og er en god bidragsyter til det sosiale i	- kan med hjelp forberede festmåltid - kan sammen med andre ha vertskapsrolle og lage festmåltid - har noe kunnskap om at måltider er identitetsskapende - bidrar positivt til å skape hygge i	- kan være medhjelper når et festmåltid skal forberedes og lages. Eleven kan lese en velkomsttale og orientere om menyen - er ensidig opptatt av matens nytteverdi og i liten grad bevisst at mat er med på å skape identitet. - vet litt om hvordan

<p>kjøkkenredskaper, tillagingsmåter eller matvaner har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare hvorledes det har virket inn på livet til folk</p> <p><input type="checkbox"/> Skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar</p>	<p>forbindelse med bordsete</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- har gode kunnskaper om hvordan tilberedningsmetodene stadig er i endring og påvirker vår kultur</li> <li>- kan i stor grad identifisere matretter som har flyttet seg geografisk</li> </ul>	<p>forbindelse med bordsete</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vet en del om hvordan tilberedningsmetoder har endret seg over tid og påvirker vår kultur</li> <li>- kan identifisere de enkleste og mest brukte matrettene som har flyttet seg geografisk</li> </ul>	<p>tilberedningsmetodene stadig er i endring og påvirker vår kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kan i noen grad identifisere de enkleste og mest brukte matrettene som har flyttet seg geografisk</li> </ul>
--	--	--	---