

# Årsplan - Nordlandet ungdomsskole

Fag: Mat og Helse

Trinn: 9. trinn

Læreverk: Skolestudio.no

Periode	Tema og metode: Læringsmåte/materiell/organisering	Undervisvurdering:	Kompetansemål:	Kompetansemålene i faget:
34	TEMAUKE «OPPSTART»			1. planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse 2. bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyer og anretning av mat 3. drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald
35	Oppstartsinfo. Skriv hjem for underskrift. Film Hygiene (Enter) Bli kjent på kjøkkenet. Grønnsaker, dip og sconespinner	Gjennomgå kompetansemål og vurderingskriterier med elevene	1, 2	
36	Gjennomgang av oppvaskregler. Vis i praksis film: <a href="https://vimeo.com/167334728">https://vimeo.com/167334728</a> Grønnsakssuppe og scones	Lekse: se film: <a href="https://vimeo.com/167334728">https://vimeo.com/167334728</a>	1, 2	
37	<b>Kostrådene fra Helsedirektoratet</b> (skolestudio.no Hygiene, kosthold og helse) Tomatsuppe m/makaroni og focaccia		1, 2, 4	
38	<b>Praktisk prøve oppvask</b> mens elever løser <b>teorioppgaver</b> . Skolestudio: Hele kap: Hygiene, kosthold og helse (tildeler oppgaver) Smoothie og ostesmørbrød.	Praktisk prøve oppvask	1, 2, 3, 4	
39	<b>Praktisk prøve oppvask</b> mens elever løser <b>teorioppgaver</b> . Skolestudio: Matvaregruppene og næringsinnhold: Næringsinnhold, frukt og bær, meieriprodukter og energi.	Praktisk prøve oppvask	1, 2, 3, 4	



	Sunne pannekaker (oppskrift skolestudio)			og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging
40	Film: youtube: Den blå kyllingen Skolestudio: Hygiene kosthold og helse (kryssforurensning) Kyllingwraps og fruktsalat m/vaniljekesam		1, 2, 3	4. gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse
41	HØSTFERIE			5. kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
42	Teoriøkt: Korn, Brødskala eget opplegg Skolestudio: Matvaregruppene og næringsinnhold: Kornvarer og potet		1, 2, 4,	6. utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matvalg og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita
43	Baking Grovbrød, grove rundstykker, horn	Lekse bake gjærbakst hjemme. Dokumenter med tekst og bilde, fokus på hygiene. Lever på teams	1, 2,	7. lage mat fra norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
44	Baking Søt gjærbakst		1, 2	
45	Arbeidsuke			
46	Bakeprøve/hjemmeoppdrag	Skriftlig tilbakemelding med karakter/dokumenter e med bilde og tekst på Teams.	1, 2, 3	
47	Bakeprøve/hjemmeoppdrag	Skriftlig tilbakemelding med karakter/dokumenter	1, 2, 3	



		e med bilde og tekst på Teams..		8. vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar
48	Samarbeid med norsk/reklame Skolestudio, Reklame og helseinformasjon	Innlevering	5	
49	Julebakst		1, 2, 8	
50 -51	TEMAUKE «UNG» Film: Supersize me Juletapas Nedvask		1, 2, 5, 8	
51 -52	JULEFERIE			
1	Teori: Skolestudio: Matvaregruppene. Fisk Fiskeboller m/hvit saus, potet og raspa gulrot. Rullekake		1,2,7	
2	Teori: Skolestudio: Matvaregruppene. Kjøtt Å sette sammen måltid. Film: kjøttkaker Kjøttkaker m/brun saus, potet og gulrot. Sjokolademousse	Egenvurdering: «Slik gikk det i dag»	1, 2, 7	
3	Teori: Skolestudio: Å sette sammen måltider. Tallerkenmodellen, kostsirkelen Fiskepinner m/potet og råkostsalat. Gulrotmuffins		1, 2, 4, 7	
4	Teori: Samisk kultur. Finnbiff, fløtesaus og potetmos. Gahkkobrød. Trollkrem	Egenvurdering: «Slik gikk det i dag»	1, 2, 7, 8	
5	Teori: Skolestudio: Å sette sammen måltider. Belgfrukter Tortillas med bønnefyll m/ guacamole og salsa.		1, 2, 4,8	



6	Masala torsk, nanbrød og raita.	Informerer om hjemmeoppgavet	1, 2, 8
7	TEMAUKE «NGP»	Hjemmeoppgave Leveres i Teams Godkjent/ ikkje godkjent	
8	VINTERFERIE		
9	Spaghetti bolognese og smuldrepai m/vaniljesaus Teori: Skolestudio Matvaregruppene og næringsinnhold. Karbohydrater, proteiner og fett.		1, 2, 4
10	Kyllingsalat og foccacia. Minipavlova med vaniljekrem og bær		1, 2, 4
11	Teori: Skolestudio. Bærekraft og industrimat. Industrimat Pizza og oreokake		1, 2, 5, 6
12	Thailansk fiskegryte. Eksotisk frukt med koriandertopping	Egenvurdering: «Slik gikk det i dag»	1, 2, 8
13	Hamburger m/brød og salat. Marmorkake		1, 2,
14	TEMAUKE «REALFAG» Bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold. (Vi tar igjen menyer som er mistet)		3
15	PÅSKEFERIE		
16	Stekt ris med skinke, erter og gulrot. Klippekrans		1, 2,
17	Fiskegrateng med potet og råkost. Yoghurt-panna cotta m/bringebærsaus		1, 2, 7



18	Teoriprøve. Hva har du fått med deg i timene? 1.time: eleven selv forberedelse til prøve 2.-3.: skriftlig prøve	Skriftlig tilbakemelding	1-8	
19	Vi tar igjen menyer vi har mistet.			
20	Teori Minne om «Kostsirkelen og tallerkenmodellen» Planlegge kokkekamp. Vurderingskriterier		3, 4	
21	Kokkekamp		1, 2, 3, 7	
22	Vi tar igjen menyer vi har mistet.			
23	Havets skattekiste/gapahuken. Bålmat			
24	Nedvask.			
25	AVSLUTTENDE UKE			



## Kjennetegn på måloppnåelse i mat og helse

<b>Lav kompetanse i faget</b> Karakter 2	<b>God kompetanse</b> Karakter 4	<b>Framfrå kompetanse</b> Karakter 6
Eleven vurderer deler av eget praktisk arbeid og forklarer sine valg i matlagingsprosesser.	Eleven vurderer eget praktisk arbeid og forklarer sine valg i matlagingsprosesser basert på forståelse for prosesser i matlaging og kunnskap i faget.	Eleven vurderer og analyserer eget praktisk arbeid og forklarer sine valg i matlagingsprosesser på en måte som viser god forståelse for prosesser i matlaging og kunnskap i faget.
Eleven finner noen hensiktsmessige løsninger i skapende arbeid og bidrar i samarbeid om mat og måltider.	Eleven finner hensiktsmessige løsninger og bidrar på en konstruktiv måte til gjennomføring av skapende arbeid og samarbeid om mat og måltider.	Eleven finner gode og hensiktsmessige løsninger og bidrar på en konstruktiv måte til gjennomføring av skapende arbeid og samarbeid om mat og måltider.
Eleven bruker noen rutiner knyttet til matlaging og viser en grunnleggende forståelse for trygg og bærekraftig mat som grunnlag for god helse.	Eleven bruker noen rutiner og arbeider stort sett selvstendig og forsvarlig med matlaging og viser en god forståelse for trygg og bærekraftig mat som grunnlag for god helse.	Eleven arbeider systematisk, selvstendig og forsvarlig med matlaging og viser svært god forståelse for trygg og bærekraftig mat som grunnlag for god helse.
Eleven viser noe forståelse og reflekterer over matens betydning for samspillet	Eleven viser god forståelse og reflekterer over matens betydning for samspillet	Eleven viser svært god forståelse og reflekterer kritisk over matens betydning



mellom individ og samfunn i det praktiske arbeidet.

Eleven reflekterer på en enkel måte over egne og andres synspunkter knyttet til kosthold, helse og bærekraft og viser noe dømmekraft og etisk bevissthet.

mellom individ og samfunn i det praktiske arbeidet.

Eleven reflekterer over egne og andres synspunkter knyttet til kosthold, helse og bærekraft og viser god dømmekraft og etisk bevissthet.

for samspillet mellom individ og samfunn i det praktiske arbeidet.

Eleven reflekterer over egne og andres synspunkter knyttet til kosthold, helse og bærekraft og viser svært god dømmekraft og etisk bevissthet.

