



Periode	Uke	Kompetansemål	Konkrete læringsmål	Tema & Innhold	Vurdering
Demokrati & medborgerskap	33 - 36	Kompetansemål: - Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse. - Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat.	Læringsmål: - Jeg har gode rydde- og vaskerutiner på kjøkkenet. - Jeg kan navn på ulike kjøkken- og rengjøringsredskaper. - Jeg vet hvordan man vurderer kvaliteten på ulike matvarer.	Tema: «Bli kjent på kjøkkenet» - Oppstart - Rutiner på kjøkkenet - Redskaper på kjøkkenet - Oppvaskregler - Hvordan lese en oppskrift? - Samarbeid på kjøkkenet Oppskrifter: - Pizza - Wok m/kylling - Potet- og purresuppe	Vurdering: - Vurdering for læring→Logg - Forventnings-avklaring til seg selv. Sette personlige mål for faget.
	37 - 39	Kompetansemål: - Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat. - Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlaging.	Læringsmål: - Jeg vet hva som er sunne matvaner. - Jeg kan vurdere mitt eget kosthold. - Jeg kan fortelle om ulike næringsstoffer. - Jeg har kunnskap om de ulike matvaregruppene. - Jeg vet hvorfor vann er livsviktig.	Tema: «Helsefremmende kosthold» - Næringsstoffene - Matvaregruppene - Vann - Ikke-energigivende næringsstoffer Oppskrifter: - Spanske kjøttboller - Ovnsbakt laks - Vegetarisk karrigryte - Gulrotsuppe m/nanbrød	Vurdering: - Vurdering med karakter etter endt periode.
	40	HØSTFERIE			
Medie- og teknoskole	41 - 48	Kompetansemål: - Gjøre rede for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse. - Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon. - Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjøre rede for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheten. - Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse.	Læringsmål: - Jeg kan forklare hva som menes med bærekraftig mat og forbruk. - Jeg vet forskjeller på lokal og importert mat. - Jeg vet hva som menes med nøkkelhullprodukter og andre relevante merker i butikken. - Jeg vet hva økologisk mat er, og hvordan jeg finner økologiske produkter i butikken. - Jeg har kunnskap om menneskers forbruk og klimaavtrykk.	Tema: «Bærekraftige matvaner og forbruk» - Bærekraftige matvaner og forbruk - Lokal mat VS importert mat - Fairtrade og forbrukermakt - Dyrevelferd - Klimaavtrykk - Økologisk mat Oppskrifter: - Lapskaus - Blomkålsuppe - Kjøttkaker i brun saus - Vegetar Tikka Masala - Oppskrifter til jul	Vurdering: Selvvalgt meny (uke 46-47-48-49-50)
	49	Prøvemuntlig			
	50				

	51	JULEFERIE			
	52				
Kulturskole	1 - 4	Kompetansemål: - Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon. - Gjøre rede for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse.	Læringsmål: - Jeg kan finne fram til og vurdere oppskrifter på nett. - Jeg kan anvende kilder i skriftlig arbeid knyttet til aktuelt tema. - Jeg kan bruke råd og informasjon om kosthold og helse i mitt arbeid på kjøkkenet.	Tema: «Mat og historie» + opprydding - Vi rydder og vasker kjøkkenet - Vi ser på mat og historie.	Vurdering: - Logg
	5 - 7	Kompetansemål: - Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlaging.	Læringsmål: - Jeg kan bruke oppskrifter hjemme - Jeg kan vurdere hvorvidt maten er sunn og bærekraftig. - Jeg kan si noe om hvordan et måltid kan «forbedres» - Jeg kan si noe om hva god matkultur betyr for meg. - Jeg bidrar til hyggelige måltider.	Tema: Bruke oppskrifter hjemme - Gjenbruke oppskrifter og vurdere eget arbeid og resultat.	Vurdering - Logg - Hjemmeoppgave: Lage sin favorittrett.
	8	VINTERFERIE			
Bærekraftig skole	13 - 17	Kompetansemål: - Lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som brukes i ulike matkulturer. - Vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer.	Læringsmål: - Jeg kan lage måltider fra samisk kultur. - Jeg vet hvor jeg finner matvarer som kan brukes i samisk matlaging. - Jeg kan lage et inkluderende måltid, med fokus på identitet og kultur.	Tema: «Mat og kultur» - Id-feiring (Ramadan fra 8.feb-9.mars) - Norsk tradisjonsmat - Forberedelse til «Kokkekamp».	Vurdering: - Logg
	14	PÅSKEFERIE			
Aktivitetskolle	18 - 22	Kompetansemål: - Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat. - Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlaging. - Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon. - Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse.	Læringsmål: - Jeg er forberedt til kokkekamp. - Jeg har ferdigstilt skriftlig arbeid i forbindelse med kokkekamp, og er klar til oppfølgingssamtale etter praksisdelt. - Jeg går gjennom loggen min og vurderer min utvikling og måloppnåelse i mat og helse.	Tema: - Oppsummering av emner - Forberedelse og gjennomføring av «kokkekamp».	Vurdering: - Kokkekamp i par. - Standpunkt
	23	Prøvemuntlig/muntlig eksamen			
	24				

