

Årsplan for mat og helse 9. trinn Oddemarka skole 2026/ 2027

Forandringer kan forekomme.

Faglærer: Ina T. Gulsett, Kristian Sigerstad og Lindis H. Haugen

Læringsressurser: Takk for mat

LK20. Kompetansemål etter 10. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

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, menyar og anretning av mat
3. 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
4. gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse
5. kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
6. utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita
7. lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
8. vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK20:
34	Scones og te	Bli kjent med faget og rutiner på kjøkkenet. Gjennomgang av rutiner, regler, vurderingsgrunnlag og planer. Hva skal til for at mat & helse skal bli et fag alle kan trives med?	Elevene får underveisvurdering hver eneste økt, gjennom muntlig tilbakemelding i økta.	1, 2, 7, 8

35	Pannekaker	Teori: Egg Pannekaker med søtt, salt og surt. Pannekaker som middag og dessert. Hvetemel vs. sammalt hvetemel. Muligheten for å velge et sunnere alternativ i bakst. Gjennomgang av vurderingskriterier, årsplan, borddekking og bordskikk.		1, 2, 3, 4, 7, 8
36	Boller	Teori: Gjær	Innlevering av første av fjerdelogg. Egenvurdering.	1, 2, 3
37	Tomatsuppe og grove rundstykker	Teori: Lage mat fra bunnen vs. halvfabrikata		1, 2, 3, 4, 5, 6
38	Nudler med koreansk vri	Teori: Krydder i maten Balanse mellom søtt, salt og surt Matthyggiene i forbindelse med rå kylling		1, 2, 7, 8
39	Pasta med kremet kylling- og grønnsakssaus	Teori: Ulike måter å tilberede mat på Steking/ koking av kjøtt Grov vs. fin pasta	Innlevering av andrelogg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 6, 7
40		Høstferie	NB! Elevene får hjemmeoppgave når det er elevsamtaler. Godkjent/ ikke	

			godkjent på dette. Dato ikke fastsatt.	
41	Horn med ost og skinke	Teori: Holdbarhetsstempling av mat	Tilbakemelding på utviklingssamtale	1, 2, 3
42	Grønnsakssuppe med gahkko	Teori: Bærekraftighet Samisk matkultur		1, 2, 3, 7, 8
43	Pastasalat, fletteloff med karve og hvitløkssmør	Teori: Sunn og enkel hverdagsmiddag		1, 2, 3, 4, 7, 8
44	Gjærbakstprøve		Innlevering av egenvurdering (se under «Gjærbakstprøve» i GC). Tilbakemelding på Google classroom	1, 2, 3, 7, 8
45 NB! Fredag 6.nov Sørlandsk Lærer-stevne	Linsegryte og focaccia	Teori: Proteiner	Innlevering av tredje logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 6
46	Teori-økt SJØMATSPIRE?	Teori: Fisk Energigivende næringsstoffer, jobbe med oppgaver i timen, innlevering på slutten.	Godkjent/ ikke godkjent	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

47	Teori-økt SJØMATSPIRE?	Teori: Fisk Energigivende næringsstoffer, jobbe med oppgaver i timen, innlevering på slutten.	Godkjent/ ikke godkjent	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
48	Julebakst- Lussekatter	Teori: Juletradisjoner		1, 7, 8
49	Julebakst- Sjakkruter/ brune pinner	Teori: Juletradisjoner		1, 7, 8
50	Eventuelt oppsamling/ nedvask			
51		Prøvemuntlig på trinnene.		
52		Jul og nyttår		
1 Skolestart Tirsdag 5.jan	Surmelkslapper	Nedvask av kjøkkenet.	Lekse: Egenvurdering av semesteret (se «Underveisvurdering» i Google Classroom).	1, 4, 5, 6
2	Karbonader med potetstappe og råkost	Teori: Tradisjonsmat	Semesterslutt 15.januar	1, 2, 7, 8
3	Stekt ris og muffins	Teori: Bruk av rester / bærekraftighet		Nytt semester! 1, 2, 8

4	Potetlefse med fisk og guacamole/ dumplings	Teori: Tradisjonsmat før og nå Avokado- produksjon		1, 2, 3, 4, 5, 6
5	Fylte boller og kakao	Teori: Potetmel som tykningsmiddel		1, 7, 8
6	Kyllingwok og sjokoladefondant	Teori: Varme kan skille ingredienser fra hverandre – matkjemi	Innlevering av fjerde logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 7, 8
7	Potetbåter, koteletter, peppersaus og tomatsalat	Teori: Ulike typer kjøtt - varmebehandling		1, 2, 3, 4, 7, 8
8		Vinterferie		
9	Kjøttkaker i brun saus, grønnsaker og poteter	Teori: Norsk tradisjonsmat		1, 2, 7, 8 1, 2, 3, 7, 8
10	Praktiske prøver		Tilbakemelding på GC. Egenvurdering, se under «Praktiske kjøkkenprøver» på Google Classroom.	1, 2, 3, 4, 7, 8
11	Praktiske prøver		Tilbakemelding på GC. Egenvurdering, se under «Praktiske kjøkkenprøver» på Google Classroom.	1, 2, 3, 4, 7, 8
12		Påskeferie		

13 Fri mandag/ tirsdag, påskeferie	Indisk kyllingsuppe og chapati	Teori: Internasjonal mat		1, 2, 7, 8
14	FBI redder høna på NRK nett tv	Vi ser en dokumentar om bærekraftighet i halv klasse- se episode 1-3 på skolen.	Se episode 4 i lekse.	5, 6
15	Prosjekt	Prosjekt i grupper, innlevering av film	Gruppekarakter	3, 4, 5, 6, 8
16	Prosjekt	Prosjekt i grupper, innlevering av film	Gruppekarakter	3, 4, 5, 6, 8
17	Prosjekt	Prosjekt i grupper, innlevering av film	Gruppekarakter	3, 4, 5, 6, 8
18 Fri torsdag og fredag, Kristi himmelfart	Ferske vårruller	Teori: Balanse mellom smaker, marinade.		1, 7, 8
19	Pizza	Teori: Pizza kan være restemat		1, 2, 7, 8
20 Fri mandag, 17.mai/ 2.pinsedag	Chili sin carne med nachos og rømme	Teori: Vegetarianer, veganer, peschetarianer		1, 2, 4, 5, 6

21	Vegetariske pizzasnurrer	Teori: Utfordre det «vanlige» fyllet på pizza.	Egenvurdering for hele året. Hvilken karakter ville du gitt deg selv?	1, 2, 3, 6
22 Fri mandag 25.mai 2.pinsedag	Bakst- Sløyfer? Restefest/ eventuelt oppsamling/ nedvask av kjøkken			1, 7, 8
23	Restefest/ eventuelt oppsamling/ nedvask av kjøkken	På egne trinn, ikke mat og helse?		
24 Siste skoledag 18.juni		På egne trinn, ikke mat og helse		