

Årsplan for mat og helse 9. trinn Oddemarka skole 2023-2024

Forandringer kan forekomme.

Faglærer: Ina T. Gulsett 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		1, 2, 3, 4, 7, 8

		<p>Pannekaker med søtt, salt og surt. Pannekaker som middag og dessert.</p> <p>Hvetemel vs. sammalt hvetemel. Muligheten for å velge et sunnere alternativ i bakst.</p> <p>Gjennomgang av vurderingskriterier, årsplan og borddekkning.</p>		
36	Boller	Teori: Gjær	Innlevering av logg. 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 Mathygiene 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 logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 6, 7
40		Høstferie		
41	Del av klippekrans	Teori: Heving		1, 7, 8
42	Horn med ost og skinke	Teori: Holdbarhetsstempling av mat	Tilbakemelding på utviklingssamtale	1, 2, 3

43	Grønnsakssuppe med gahkko	Teori: Bærekraftighet Samisk matkultur		1, 2, 3, 7, 8
44	Fiskepinner, ovnsbakte poteter og ertestuing	Teori: Fisk/ halvfabrikata	Innlevering av logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 5, 7
45	Linsegryte og focaccia	Teori: Proteiner		1, 2, 3, 6
46	Fiskegrateng	Teori: Fisk. Egg som hevemiddel.		1, 2, 3, 7
47	Gjærbakstprøve		Innlevering av logg. Egenvurdering. Tilbakemelding på Google classroom	1, 2, 3, 7, 8
48	Julebakst (sjakkruiter/ brune pinner?)	Teori: Juletradisjoner		1, 7, 8
49	Lussekatter	Teori: Juletradisjoner		1, 7, 8
50	Eventuelt oppsamling/ nedvask			
51	Eventuelt oppsamling/ nedvask			
52		Jul og nyttår		

1	Müslibar og surmelkslapper	Teori: Palmeolje (vegetabilsk olje i kjøpekjeks). Klimaavtrykk til matvarer.		1, 4, 5, 6,
2	Stekt ris og muffins	Teori: Bruk av rester / bærekraftighet	Innlevering av logg. Egenvurdering av semesteret.	1, 2, 3, 7, 8
3	Potetlefse med fisk og guacamole	Teori: Tradisjonsmat før og nå Avokado- produksjon		Nytt semester! 1, 2, 3, 4, 5, 6,
4	Karbonader med potetstappe og smuldrepai	Teori: Bruk av frysede bær og grønnsaker (matauk om høsten)		1, 2, 7, 8
5	Kyllingwok og sjokoladefondant	Teori: Varme kan skille ingredienser fra hverandre – matkjemi	Innlevering av logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 7, 8
6	Fylte boller og kakao	Teori: Potetmel som tykningsmiddel		1, 7, 8
7	Kjøttkaker i brun saus, brokkoli og poteter	Teori: Norsk tradisjonsmat	Tilbakemelding på utviklingssamtale	1, 2, 7, 8
8		Vinterferie		
9	Pastasalat, fletteloff med karve og hvitløkssmør	Teori: Sunn og enkel hverdagsmiddag		1, 2, 3, 7, 8
10	Chili sin carne med nachos og rømme	Teori: Vegetarianer, veganer, peschetarianer		1, 2, 4, 5, 6

11	Praktiske prøver		Tilbakemelding på GC. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 7, 8
12	Praktiske prøver		Tilbakemelding på GC. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 7, 8
13		Påskeferie		
14	Komper med pølser, gulrøtter, løk og kårabistappe	Teori: Norsk tradisjonsmat Måter å spise komper på «Kjært barn har mange navn»		1, 2, 3, 6, 7, 8
15	Pizza	Teori: Pizza kan være restemat		1, 2, 7, 8
16	Fisk i løk- og paprikasaus og yoghurtkrem med frukt og sjokolade	Teori: Fisk tilberedt på ulike måter, «sunn» dessert.		1, 2, 3, 4, 7, 8
17	Indisk kyllingsuppe og chapati	Teori: Internasjonal mat	Lekse: Lag et festbord med hovedrett og dessert. Hvem kommer på de lekreste rettene? Vinnerrettene lages av alle i uke 23. Leveres i GC.	1, 2, 7, 8
18	Ferske vårruller og sjokokuler	Teori: Balanse mellom smaker		1, 2, 7, 8

19	Fisketaco og sjokoladekjeks	Teori: Bruk av krydder. Matens teksturer er viktige for smaksopplevelsen.		1, 2, 3, 4, 5, 6
20	Potetsuppe og krutonger	Teori: Bruk av rester, restemat		1, 3, 6, 7
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	Lasagne	Teori: Pasta i ulike former.		1, 2, 7, 8
23	Festbord: Elevens oppskrift!			1, 2, 3, 7, 8
24	Eventuelt oppsamling/ nedvask av kjøkken			
25	Eventuelt oppsamling/ nedvask av kjøkken			