|  |
| --- |
| Halvårsplan i faget mat og helse – 5.+6. trinn Halvår: haust 2020 Faglærar: Kjell Helge NordalLæreverk: *Matopedia, teori og kokebok 5.-7. trinn*, Matprat – opplysingskontoret for egg og kjøtt 2017 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veke** | **Leksjon** | **Kompetansemål\*** | **Oppskrifter** | **Læringsmål** |
| 34 | 1. Før vi lagar mat | ML6, ML7, MK8 | Grønsaksnack med dipSconespinnar | Kunne handhygiene og vanleg kjøkkenhygieneDekking av bord og bruk av enkle reiskapar |
| 35 | 2. Velkomen til bords | ML1, ML6, MK2 | FrukostblandingSmoothie | Kunne god bordskikk og lage ein sunn frukost med smoothie |
| 36 | 3. Litt meir om hygiene | ML1, ML6, ML7 | Grove sconesFrysetøy og kokt syltetøy | Kunne meir om korleis bakteriar oppfører segKunne lage syltetøy på to måtar av sesongbær- og frukt |
| 37 | 4. Mat i regnbogens fargar | ML1, ML6 | GrønsaksuppeEplekake | Kunne kva 5 om dagen erKunne dele opp grønsaker og frukt, og tilberede dei på ein god måte |
| 38 | 5. Måltidet og tallerkenmodellen | ML1, ML2, ML6, MK2 | Kjøtkaker i brun sausGrøn erterstuingKokte poteterSteikte epler | Kunne vite kva «tallerkenmodellen» betyrKunne vite effekten av regelmessige måltidKunne lage middag der dei praktiserer «tallerkenmodellen». |
| 39 | 6. Å ete sunt = å ete variert | ML1, ML3, ML6 | FiskesuppeRullekake | Kunne kjenne til kostråda frå myndigheitene, fem om dagen, nøkkelhòlmerking og brødskala’nLage næringsrik fiskesuppe og rullekake |
| 40 | 7. Næringsstoffa | ML1, ML3, ML6 | Tortillas med bønnefyll/kyllingGuacamoleTomatsalsa | Kunne om dei viktigaste næringsstoffa og matvaregruppeneKunne lage taco med tilbehøyr frå grunnen |
| 41 | Haustferie |
| 42 | 8. Samme kosthald for alle? | ML1, ML6, MF1 | Kyllingsalat Potetlomper | Kunne om å ete variert, om ulike matallergiar og om matmerkingLage lomper av poteter og blanda salat med kylling, grønsaker og frukt |
| 43 | Nok mat i verda? | ML7, MF2 | (Vi lagar til fellesmåltid for heile skulen!)Koke eggLage til brød og påleggEvt. rundstykker | Kunne forstå omgrepet berekraftig mat og FNs menneskerett at alle skal få mat.Kunne dei mest vanlege kornsortane i verda.Kunne førebu og lage til eit større brødmåltid for heile skulen. |
| 44 | 10. Berekraftig mat | ML7, MF2 | Spaghetti bologneseSalatSjokoladekjeks | Kunne kva berekraftig utvikling og berekraftig matproduksjon betyr.Lage spaghetti, salat og kjeks |
| 45 | 11. Berekraftig mat | ML7, MF2 | Seigryte med ris/Laks i folieKefirkake med sjokolade- ostekrem | Kunne om produksjon av mat, om havbruk og oppdrett.Kunne kjenneteikn på norsk jordbrukLake ein fiskerett med ris og kake med surmjølk |
| 46 | 12. Trygg mat | ML1, ML6, ML7 | Steikt risArme riddere | Kunne korleis ein skal oppbevare maten trygt, datomerking og oppvarming av restemat.Lage mat av gammalt brød, og lage ein enkel risrett |
| 47 | 13. Grovt og godt | ML1, ML2, ML3, ML4, ML6 | Grovbrød eller grove rundstykkeTomatsuppe | Kunne om næringsstoffa i korn og om brødskala’n. Kunne vite om korleis du kan nytte brød på ulike måtar.Kunne framgangsmåtar for gjærbakst.Kunne lage tomatsuppe frå grunnen |
| 48 | 14. Smak | ML1, ML6 | Spekeskinke og grapefruktStrimla biff med potet- og blomkålmosSjokoladefondant med rips/bringebær | Kunne vite korleis smakssansen verkar og dei fem smaksvariantane.Kunne lage ein 3-rettar middag |
| 49 | 15. Santa Lucia | ML6, MK1, MK2 | SuppelapskausLussekattar | Kunne samanhengen mellom bakverk og St. Lucia.Kunne om matkultur frå andre land og om ulike krydder.Lage grønsakslapskaus og lussekattar |
| 50 | 16. Juleverkstad | ML5, ML6, MF4, MK1 | PeparkakerKokosmakronarBrune pinnarRisbollarSerinakakerGrove pizzavafler | Kunne om tradisjonell julebakst og om ulike tradisjonar i matlaginga vi har med jul |
| 51 | 17. Juleavslutning | ML6, MK1, MK2 | Risgraut m/mandelGløgg | Kunne reglar i samband med å vere vertskapKunne koke graut og lage julegløgg |

**\*Læreplan i mat og helse**

**Etter 7. årssteget**

**Mat og livsstil (ML)**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

* lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet
* forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen
* samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil
* finne oppskrifter i ulike kjelder
* bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet
* følgje oppskrifter
* diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber

**Mat og forbruk (MF)**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

* diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer
* vurdere, velje og handle miljøbevisst
* utvikle, lage og presentere eit produkt
* samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald

**Mat og kultur (MK)**

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

* lage mat frå ulike kulturar
* vurdere kva god måltidsskikk inneber
* lage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkultur
* lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

Syvde 12. september 2019

Kjell Helge Nordal, faglærar