Halvårsplan i **MAT & HELSE**  
 9. trinn

**LÆREVERK:**  
Matopedia, 2017   
 **FAGLÆRARAR:**  
Heidi Lillebø Knardal  
Silje Ruud

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VEKE** | **TEMA** | **ARBEIDSMÅTAR** | **MENY** | **KOMPETANSEMÅL** |
| **34** | **LEKSJON 1: Kjøkkenet som arbeidsplass**   * side 7 – 11   - Reglar og rutinar  - Hygiene | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Tomatsuppe m/grove scones* | Kompetansemål: 1, 4 og 7 |
| **35** | **LEKSJON 2 og 3: Mat for glede og god helse**   * side 13 – 22   - Næringsstoff  - Kostråd | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Lapskaus    Rullekake* | Kompetansemål: 1, 3, 4, 7 og 8 |
| **36** | *Pizza m/salat Rømmedressing* |
| **37** | **LEKSJON 4: Kjøkkenhygiene**   * side 25 – 27   - Mikroorganismar | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Pastasalat  m/krydderbrød* | Kompetansemål: 1, 2 og 7 |
| **38** | **LEKSJON 5: Måltid og måltidsrytme**   * side 29 – 33   - Energibehov | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Laks m/agurksalat Kokte poteter Muffins* | Kompetansemål: 1, 3 og 4 |
| **39** | **LEKSJON 6 og 7: Mat og energi**   * side 35 – 38   - Energibalanse  - Mat og trening | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Havregraut Bringebærsorbét* | Kompetansemål: 1, 3, 4 og 7 |
| **40** | **LEKSJON 8 og 9: Berekraftig mat og matproduksjon**   * side 41 – 47   - Berekraftig utvikling | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Frukostblanding Omelett* | Kompetansemål: 1, 5 og 6 |
| **41** | **HAUSTFERIE** | | | |
| **42** | **FØREBUING TIL TEORIPRØVE**  - Repetisjon - Oppsummering | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Vaflar*  *Sveler* | - Repetere fagstoff - Førebuing til teoriprøve |
| **43** | **TEORIPRØVE**   * side 7 – 47 | Prøve på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Fisk i lauk- og paprikasaus*  *Semulepudding m/raud saus* | - Vise kva du har lært |
| **44** | **LEKSJON 10: Korn, mjøl og baking**   * side 49 – 55   - Kornslaga - Bakeprosessar | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Grovbakst*  *Arme riddarar - lunsjvariant* | Kompetansemål: 1, 2 og 3 |
| **45** | **LEKSJON 11: Kva inneheld maten?**   * side 57 – 61   - Merking av mat - Tilsetjingsstoff | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Tortillas Tomatsalsa Sjokolademousse* | Kompetansemål: 2, 4 og 5 |
| **46** | **LEKSJON 12: Mat og haldbarheit**   * side 63 – 65   - Trygg mat | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Lakseburgar Hamburgarbrød*  *Aioli* | Kompetansemål: 2, 4, 5 og 6 |
| **47** | **LEKSJON 13: God mat av restar**   * side 67 – 70   - Miljøvenleg | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Pølsegrateng m/ grønsaker*  *Tilslørte bondepiker* | Kompetansemål: 1, 2 og 6 |
| **48** | **TENTAMEN** | | | |
| **49** | **LEKSJON 14: Mat som tradisjonsberar**   * side 73 – 76   - Juletradisjonar og julebakst | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Lussekattar*  *Diverse julebakst* | Kompetansemål: 7 og 8 |
| **50** | **LEKSJON 15 og 16: Å arrangere fest**   * side 79 – 83   - Juleavslutning - Nedvask av kjøkken | Teoriøkt på klasserom.  Praktisk arbeid på kjøkken: - samarbeid i grupper og  - individuelle oppgåver. | *Diverse julebakst* | C:\Users\silruu.SSIKT\Desktop\lkjlkj.jpgKompetansemål: 7 og 8 |
| **51** |

# Læringsmål (slik dei står skil

Læringsmål (slik dei står skildra i Kunnskapsløftet 2020)

**Kompetansemål (slik dei står skildra i Kunnskapsløftet 2020)**

**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

# g

**Fagrelevans og sentrale verdiar**

Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. i mat og helse skal elevane lære å planleggje og lage mat og oppleve måltid saman med andre. faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å meistre eige liv. mat og helse skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet. mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.   
  
Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Mat og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevane utviklar engasjement og kreative og skapande evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Vektlegging av normer og verdiar i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle ein trygg identitet. mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremjande og berekraftig.

**Kjerneelement**

* Helsefremjande kosthald
* Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk
* Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

**Tverrfaglege tema**

* Folkehelse og livsmeistring
* Berekraftig utvikling

**VURDERINGSKRITERIUM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MÅL** | **KARAKTER 1 – 2** | **KARAKTER 3 – 4** | **KARAKTER 5 – 6** |
| **Har på forkle og eventuelt hårstrekk.** | Brukar ikkje/brukar sjeldan forkle og eventuelt hårstrekk. | Må minnast om å bruke forkle og eventuelt hårstrekk. Har reint forkle. | Tek på forkle og eventuelt hårstrekk uoppfordra. Har reint forkle. |
| **Vaskar hendene.** | Vaskar hender sjeldan. | Vaskar hender som oftast. | Vaskar alltid hendene. |
| **Arbeider effektivt og sjølvstendig og syner engasjement og initiativ i både matlagingsituasjonen og oppryddingssituasjonen** | Treng mykje rettleiing og hjelp. Arbeider ukonsentrert. | Treng noko rettleiing.  Arbeider periodevis effektivt. Tek noko initiativ. | Arbeider sjølvstendig og effektivt. Tek initiativ og syner høg grad av engasjement. |
| **Meistre bruk av mål og vekt.** | Viser lita meistring av måleiningar. | Treng noko hjelp ved bruk av mål og vekt. | Har forståing for alle mål-einingar og kan å bruke dei. |
| **Kompetanse i høve ulike matlagingsmetodar og teknikkar.** | Treng mykje hjelp under matlaginga. | Treng noko hjelp under matlaginga. | Beherskar dei ulike matlagingsmetodane og teknikkane og kan forstå og grunngje dei. |
| **Skal kunne gjere greie for dei ulike næringsstoffa: karbohydrat, protein, feitt, vitamin, mineral og vatn.** | Har liten kunnskap om næringsstoffa og deira verknad på helsa. | Har ein del kunnskap om næringsstoffa og deira verknad for helsa. | Har kunnskap om næringsstoffa, kva kjelder som gir dei ulike næringsstoffa, og kva verknad desse har for helsa. |
| **Skal kunne vite kva næringsstoff ulike matvarer har.** |
| **Skal kunne gjere greie for samanhengen mellom livsstil, kosthald og helse.** |
| **Skal ha kunnskap om dei ulike matvaregruppene.** |
| **Skal kunne bruke digitale ressursar til å finne opplysningar om mat og helse.** | Kan hente opplysningar om mat og helse gjennom digitale ressursar. Kan i liten grad gjere nytte av desse. | Kan hente opplysningar om mat og helse gjennom digitale ressursar og kan gjere nytte av desse. | Kan hente opplysningar om mat og helse gjennom digitale ressursar, og vurdere og gjere nytte av desse. |
| **Skal kunne kjeldesortere.** | Praktiserer i liten grad kjeldesortering. | Praktiserer kjeldesortering. | Praktiserer kjeldesortering og kan grunngi kvifor. |
| **Skal ha kunnskap om korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita, og kunne utforske klimaavtrykket til nokre matvarer.** | Har liten kunnskap om korleis matval og matforbruk kan påverke miljø, klima og matsikkerheit. Kan i liten grad utforske klimaavtrykk til matvarer. | Har ein det kunnskap om korleis matval og matforbruk kan påverke miljø, klima og matsikkerheit. Kan utforske klimaavtrykk til nokre matvarer. | Har kunnskap om og kan grunngi korleis matval og matforbruk kan påverke miljø, klima og matsikkerheit. Kan utforske klimaavtrykk til matvarer, og reflektere kring resultatet. |
| **Skal kunne rekne ut pris og mengd** | Kan til ei viss grad rekne ut prisar. | Kan rekne ut prisar. | Kan rekne ut prisar og vurdere mengd. |
| **Skal kunne kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og forbrukarmakt i høve lokal og global matproduksjon.** | Kan i liten grad kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og forbrukarmakt i høve lokal og global matproduksjon. | Kan i nokon grad kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og forbrukarmakt i høve lokal og global matproduksjon. | Kan kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og forbrukarmakt i høve lokal og global matproduksjon. |
| **Skal kunne vite kvar maten kjem frå.** | Veit i liten grad kvar maten kjem frå. | Veit i nokon grad kvar maten kjem frå. | Veit kor maten kjem frå. |
| **Viser bordskikk.** | Bidreg i liten grad til ein hyggeleg tone rundt bordet. | Bidreg ei viss grad til ein hyggeleg tone rundt bordet. | Bidreg til ein hyggeleg og positiv tone rundt bordet. |
| **Skal kunne dekkje eit pent bord som bidreg til fellesskap og matglede i ein sosial arena.** | Kan få reglar om korleis eit bord skal dekkast og praktiserer i liten grad reglane. | Kan reglane for korleis eit bord skal dekkjast og praktiserer reglane i liten grad. | Kan reglane for korleis eit bord skal dekkjast og praktiserer dette. |
| **Skal kunne presentere og servere mat på ein ordentleg måte.** | Presenterer og serverer maten på en lite tiltalande måte. | Presenterer og serverer maten på ein ordinær måte. | Viser estetisk sans og presenterer og serverer maten på ein tiltalande måte. |
| **Eksperimentere og utforske i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat** | Eksperimenterer utan å vise forståing for resultatet. | Eksperimenterer og er i noko grad i stand til å vurdere verknadene. | Eksperimenterer og kan i stor grad vurdere verknadene. |
| **Skal kunne om matlagingsmetodar og matvanar frå norsk og samisk kultur, og frå andre kulturar.** | Kan i liten grad om matlagingsmetodar og matvanar frå norsk og samisk, og frå andre kulturar. | Kan i nokon grad om matlagingsmetodar og matvanar frå norsk og samisk, og frå andre kulturar. | Kan om matlagingsmetodar og matvanar frå norsk og samisk, og frå andre kulturar. Kan samanlikne og reflektere. |
| **Skal kunne gjere greie for korleis identitet og fellesskap vert formidla gjennom matlaging og måltid i ulike kulturar.** | Har liten kunnskap om korleis identitet og fellesskap vert formidla gjennom matlaging og måltid i ulike kulturar. | Har ein del kunnskap om korleis identitet og fellesskap vert formidla gjennom matlaging og måltid i ulike kulturar. | Har kunnskap om korleis identitet og fellesskap vert formidla gjennom matlaging og måltid i ulike kulturar, og kan samanlikne og reflektere. |

Syvde, august 2020

Heidi Lillebø Knardal og Silje Ruud  
Faglærarar

KLIPP - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Vi har gjort oss kjende med plan, mål og kriteria:

Namn på elev: ………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Dato Underskrift føresette