**Fag**: Mat og helse **Trinn**: 9. trinn

Tverrfaglige temaer

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Demokrati og medborgerskap** |
|  | **Folkehelse og livsmestring** |
|  | **Bærekraftig utvikling** |

**Kilde til læreplan i mat og helse med kjerneelementer og grunnleggende ferdigheter:**

[**https://www.udir.no/lk20/mhe01-02/om-faget/grunnleggende-ferdigheter?lang=nob**](https://www.udir.no/lk20/mhe01-02/om-faget/grunnleggende-ferdigheter?lang=nob)

**Vurderingsformer skolen benytter:**

*Praktiske prøver:*

* Baking
* Steking
* Selvvalgt middag/Gruppeoppgave-matkultur
* Kokkekamp

*Teoretiske vurderinger:*

* Fagsamtaler
* Teoriprøver
* Selvvalgt middag/Gruppeoppgave-matkultur

*Egenvurdering:*

* Quiz i hvert tema på matopedia.no
* Egenvurdering etter praktiske prøver
* Egenvurdering i praktisk matlaging
* Refleksjonsnotater

*Underveisvurdering i praktisk matlaging:*

Lærer legger til rette for elevmedvirkning, tilpasset opplæringen og dialog med elevene.

Utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse, være en bevisst forbruker som formidler matkultur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Leksjon** | **Tema – lenke til kjerneelementer og grunnleggende ferdigheter** | **Kompetansemål** |
| 1 | *Introduksjon til faget*:  -HMS  -Samarbeid  -Vurdering i faget |  |
| 2 | *Redskaper og utstyr*  -Digital lærebok og kokebok  -Hva heter og hvordan brukes løst og fast utstyr på kjøkkenet | -Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagningsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse |
| 3 | Mattrygghet og hygiene | -Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagningsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse |
| 4 | Måltider (kosthold og helse) | -Vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer |
| 5. | Kostholdsplanlegger | -Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse  -Bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlagingen |
| 6 | Kostråd og kildebruk | -Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse |
| 7 | Fagsamtaler | -å kunne greie ut om og forklare, og å bruke fagbegrep og eksempler  - se sammenhenger slik at du kan trekke inn relevant informasjon når du snakker om ulike tema |
| 8 | Tolke oppskrifter | -Kunne finne frem i kokeboka og digital bok |
| 9 | Karbohydrater | -Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse.  -Få forståelse for sammenhengen mellom næringsstoffer og helse, og utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold |
| 10 | Proteiner |
| 11 | Fett |
| 12 | Bakeskole | -Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagningsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse |
| 13 | Bakeprøve | -Kunne tilberede ulike deiger med gjær og få et vellykket resultat |
| 14 | Teoriprøve 1 | -Se eget målark |
| 15 | Julemiddag | -Lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer, og sammenlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer |
| 16 | Julevask | -Kunne vaske rent med god teknikk og en fornuftig mengde vaskemidler |
| 17 | Studiedag i mat og helse | -Kunne planlegge en selvvalgt meny i tråd med tallerkenmodellen, lage handleliste, handle, lage retten, dekke, samt rydde og vaske opp etter måltidet |
| **Læringsmidler og læringsressurser**   * Matopedia.no * Skolestudio.no * Teams i mat og helse-kanalen | | |
|  | **Leksjon** | **Tema – lenke til kjerneelementer og grunnleggende ferdigheter** | **Kompetansemål** |
| 18 | Stekeregler | -Kunne følge regler for steking av lyst kjøtt slik at kjøttet er gjennomstekt og saftig og smaker godt |
| 19 | Praktisk prøve i steking | -Kunne følge regler for steking av lyst kjøtt slik at kjøttet er gjennomstekt og saftig og smaker godt |
| 20 | Bærekraft og matmerking | - Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og globalmatproduksjon  -Kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse |
| 21 | Vitaminer | - Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse  -Få forståelse for sammenhengen mellom næringsstoffer og helse, og utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold |
| 22 | Mineraler/ vann | -Drøfte hvordan kosthold kan bidre til god helse  -Få forståelse for sammenhengen mellom næringsstoffer og helse, og utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold |
| 23 | Samisk mattradisjon | * Lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer |
| 24 | Teoriprøve 2 | * Se eget målark |
| 25 | Mat og identitet | * Planlegge og bruke egna redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse. * Lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer * Vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer |
| 26 | Selvvalgt middag/gruppeoppgave | * Planlegge og bruke egna redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse * Vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer |
| 27 | Sansene våre | * Planlegge og bruke egna redskap, 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. |
| 28 | Kokkekamp for kloden | * Planlegge og bruke egna redskap, 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. |
| 29 | Avsluttende teoriprøve | * Se eget målark |
| 30 | Bryllup (i samarbeid med norskfaget) | * Planlegge og bruke egna redskap, 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. * Vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer |
|  |  |  |
| **Læringsmidler og læringsressurser**   * Matopedia.no * Skolestudio.no * Teams i mat og helse-kanalen | | |
|  | **Leksjon** | **Tema – lenke til kjerneelementer og grunnleggende ferdigheter** | **Kompetansemål** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Læringsmidler og læringsressurser**   * Matopedia.no * Skolestudio.no * Teams i mat og helse-kanalen | | |