

Årsplan mat og helse 9-trinn 2023-2024

Læreverk/læringsressurser: Matopedia og aunivers.no

Uketimer: 2 timer

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -gr.l. ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering -underveis
Uke 34-36	Eleven skal lære å planlegge og lage mat og oppleve måltid saman med andre. Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å mestre eige liv	Kjerneelement <i>Helsefremmende kosthold bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> Tverrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i> Kompetansemål: <i>planleggje og bruke eigna reiskap, tekniskar og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse</i>	Tema: Kjøkken som arbeidsplass Leksjon 1 Teori: s7-11 Ark om allergier/ intoleranser tas hjem for underskrift. Leksjon 2 Teori: kjøkkenhygiene s.25-26 <u>Oppvaskregler - Aschehoug univers (aunivers.no)</u> Praktisk arbeid: Grønnsakssnack med dipp Leksjon 3 Praktisk arbeid: Kremet blomkålsuppe og sconespinner s.32 Teori: Redskaper på kjøkkenet og hvordan lese en oppskrift. Repetere oppvaskregler.	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse

			Redskaper på kjøkkenet - Aschehoug univers (aunivers.no)	
Uke 37-39	Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa	<p>Kjerneelement -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</p> <p>Tvarrfagelig temaer -Bærekraftig utvikling - folkehelse og livsmestring</p> <p>Grunnleggende Ferdigheter ulike ferdigheter</p> <p>Kompetansemål: -Drøfte korleis kosthold 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 -Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</p>	<p>Tema: Mat i sesong</p> <p>Leksjon 5 Teori: s. 13-17 Praktisk arbeid: Gulrotsuppe med nanbrød + gulrotkake</p> <p>Leksjon 6 Teori: s-18-20 Praktisk arbeid: Lapskaus + eplekake</p> <p>Leksjon 7 Praktisk arbeid: Stekt ris med gulrot og andre grønnsaker + kylling, s 67. Smuldrepai med blåbær s 170.</p>	<p>Praktiske oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>-Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p> <p>-Elevane skal få høve til å prøve seg fram.</p> <p>Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling.</p> <p>-</p>
41-43	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringse vne.	<p>Kjerneelement -Helsefremmende kosthold -Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</p> <p>Tvarrfagelig temaer</p>	<p>Tema: Mat for glede og god helse</p> <p>Leksjon 8 Teori: Korn og kornvarer Praktisk arbeid: Grove rundstykke s.14 med eggerøre</p>	<p>Praktiske oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>-Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p>

	<p>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 helsefremmende og berekraftig</p>	<p><i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>Kompetansemål: <i>-Drøfte korleis kosthold 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</i> <i>-Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</i></p>	<p>Leksjon 9 Praktisk arbeid: Grove horn m/ ost og skinke og sjokolademousse</p>	<p>-Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling.</p> <p>Vurdering -Praktiskprøve uke 43 Tema: gjærbakst.</p>
Uke 44-46	<p>Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.</p> <p>Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i</p>	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>Kompetansemål:</p>	<p>Tema: Mat for glede og god helse Leksjon 10 Teori: Energigivende næringsstoffer på ark. Praktisk: Vegetarlasagne på ark og smoothie s 186.</p> <p>Leksjon 11 Teori: Ikke-energigivende næringsstoffer på ark Praktisk: Kyllingsalat og grov foccatia</p>	<p>Vurdering: Teoriprøve i uke 46. (9C uke 47) Tema: Allergi, intoleranse, hygiene og kjøkkenregler, kjøkkenredskaper, korn, mel og baking, energigivende og ikke-energigivende næringsstoffer.</p>

	<p>stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig</p> <p>Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse</p> <p>Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa</p>	<p><i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere</i></p> <p><i>eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</i></p> <p><i>-Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse</i></p>		
Uke 47	<p>Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse</p> <p>Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa</p> <p>Mat og helse bidra til å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse</p>	<p>Kjerneelement</p> <p><i>-Helsefremmende kosthold</i></p> <p><i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer</p> <p><i>-Bærekraftig utvikling</i></p> <p><i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter</p> <p><i>ulike ferdigheter</i></p> <p>Kompetansemål:</p> <p><i>-Drøfte korleis kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere</i></p>	<p>Tema: Mat for glede og god helse</p> <p>Leksjon 12</p> <p>Teori: Matvaretabellen og Kostholdsplanleggeren</p> <p>Teori:s. 35-38</p> <p>Praktisk arbeid:Restemat</p> <p>Oppsamling teoriprøve uke 47</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>-Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p> <p>Oppsamling teoriprøve uke 47</p>

	Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matglede og interessa	<i>eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</i> -Gjere greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthald og helse		
Uke 48-51	Vektlegging av normer og verdier 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 en trygg identitet. Faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.	Kjerneelement -Helsefremmende kosthold - mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk -bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tvarrfagelig temaer - folkehelse og livsmestring Grunnleggende Ferdigheter ulike ferdigheter Kompetansemål: -Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer - Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar	Tema: Julebakst Leksjon 13 Teoriark Praktisk arbeid: pepperkake hjerte til klasserom og serinakaker s. 161-162 Leksjon 14 Praktisk arbeid :Brune pinner, kokosmakroner (s. 163-164). Leksjon 15 (uke 50/51) Nedvask praktisk arbeid: Brune pinner, kokosmakroner (s. 163-164). Leksjon 16 Restemat og (nedvask)	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse

uke 2-4	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.	<p>Kjerneelement <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i> <i>-mat og måltid som identitet</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i></p> <p>Kompetansemål: <i>Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i></p>	<p>Tema: Søt gjærbakst</p> <p>Leksjon 17 Teori: praktisk arbeid: Skoleboller og hjemmelaget vaniljekrem</p> <p>Leksjon 18 praktisk arbeid: Kanelboller/ klippekrans s 28.</p> <p>Praktisk vurdering uke 4.</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling i</p> <p>-Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p> <p>-Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling.</p> <p>Praktisk vurdering uke 4.</p>
Uke 5- 6	Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforskning av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av	<p>Kjerneelement <i>- mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i> <i>-bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i></p>	<p>Tema: Tradisjonsmat</p> <p>Leksjon 19 praktisk arbeid: Kjøttkaker i brun saus (ark) + tilsørte bondepике s 175</p> <p>Tema: Samisk Mat</p> <p>Leksjon 20</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p>

	<p>kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle en trygg identitet. Faget bidra til å fremje samarbeid forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.</p>	<p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>Kompetansemål: <i>-Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer</i> <i>-vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidler i ulike kulturer</i></p>	<p>Teori: 105-108 Praktisk arbeid :Gahkko s. 25 bidos s.96</p>	
<p>Uke 7-12 (vinterferie uke 8)</p>	<p>Vektlegging av normer og verdier 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 en trygg identitet. Faget bidra til å fremje samarbeid forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for</p>	<p>Kjerneelement <i>- mat og måltid som identitet- og kulturuttrykk</i> <i>-bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>- folkehelse og livsmestring</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>ulike ferdigheter</i></p> <p>Kompetansemål: <i>-Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer</i></p>	<p>Tema: Mat fra andre kulturer Leksjon 21 Praktisk arbeid: Spaghetti bolognese s.86 + Panna cotta Oppskrift og video - MatPrat - MatPrat</p> <p>Leksjon 22 Praktisk arbeid: Fastelavensboller + varm sjokolade m/krem</p> <p>Leksjon 23 Praktisk arbeid: Porsjonspizza s 22. + hjemmelaget aioli</p> <p>Leksjon 24 Praktisk arbeid: Sushi, hjemmelaget chilimayo</p> <p>Leksjon 25</p>	<p>-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevane om deira utvikling</p> <p>-Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p> <p>-Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling.</p> <p>Vurdering uke 13 (praktisk kokkekamp) og ?(teori på en onsdag?) Egenvurdering.</p>

	likeverd og likestilling.	<i>-vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidler i ulike kulturer</i>	praktisk arbeid: Gjøre klart og handle til Kokkekamp. Leksjon 26 Kokkekamp	
Uke 13-15 (Påske uke 16)	Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne. Mat og helse skal bidra til at elevene utvikler kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at de blir i stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig	Kjerneelement: <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og forbruk</i> Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> <i>- mat og måltid som identitet og kulturuttrykk</i> Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i> Kompetansemål: <i>-Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i> <i>-utforske klima avtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matvalg og matforbruk kan påverke</i>	Tema : Matmerking Leksjon 27 Teori undervisning s 57-60 Leksjon 28 Praktisk arbeid: Restemat etter kokkekamp Leksjon 29 Påskelunsj	-Praktiske oppgaver på kjøkkenet. -Dialog med elevene om deira utvikling -Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevene kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse -Elevene skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få høve til å setje ord på kva dei opplever at de får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Teoriprøve onsdag 30.04 (uke 18)

		<i>miljøet, klimaet og matsikkerheit</i>		
17-24	<p>Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.</p> <p>Mat og helse skal bidra til at elevene utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremmende og berekraftig</p>	<p>Kjerneelement: <i>-Helsefremmende kosthold</i> <i>-Bærekraftige matvaner og forbruk</i></p> <p>Tvarrfagelig temaer <i>-Bærekraftig utvikling</i> <i>- folkehelse og livsmestring</i> <i>- mat og måltid som identitet og kulturuttrykk</i></p> <p>Grunnleggende Ferdigheter <i>Å kunne lese, skrive og regne</i></p> <p>Kompetansemål: <i>-Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat</i> <i>-utforske klima avtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matvalg og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheit</i></p>	<p>Tema: Bærekraft Leksjon 29 Teoretisk og praktisk undervisning</p> <p>Leksjon 30 Teoriundervisning + Øving til prøve</p> <p>Tema: Frokost</p> <p>Leksjon 31 English breakfast bacon, bønner, egg og te</p> <p>Leksjon 32 Fransk frokost med baguetter, frukt/bær, oster og skinke</p> <p>Leksjon 33 Lakseburger s. 76 og grove hamburgerbrød 15.</p> <p><i>Oppsamling prøve(r), vippeprøver</i> <i>Bærekraftsuke</i> <i>Nedvask</i></p> <p>Standpunktkarakter i faget</p>	<p>Karakter er basert på kompetansen eleven har vist i praktisk og utforskende arbeid med mat og måltid. Karakteren skal òg vere basert på kompetansen eleven har vist når eleven har kommunisert kunnskap om og forståing av innhald og samanhengar i faget.</p> <p>Standpunktkarakter i faget</p>

Underveisvurdering

- Elevane utviklar kompetanse i faget når de lagar, utforskar og vurderer mat og måltid.
- Elevane utvikler kompetanse i faget når de reflekterer rundt problemstillingar knytte til kosthald og helse, matproduksjon, matvalg og forbrukermakt, identitet og matkultur.
- Læraren skal vere i dialog med elevane om deira utvikling i faget .
- Elevane få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling.
- Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse sine i faget

Tangvall skole 2024/2025

Lana Osman, Lars Midttun Vestbøstad og Inga Helle