



## Årsplan i mat og helse 2024-2025

Faglærarar: Randi Digranes og Øystein L. Bringsvor

Veke	Tema	Kompetansemål og kjerneelement	Lærestoff	Vurdering
34-36	Bli kjent på kjøkkenet, rutinar, hygiene og bruk av reiskap. Matlaging: supper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> </ul>	aunivers Matopedia Helsedirektoratet NDLA	Undervegs i samtale med elev/Eigenvurdering/ Teorioppgåver
37-40	Div. Matlagings-metodar og lese og forandre på oppskrift. Næringsstoffa/matvaregrupper Bake/ steike / koke/ Fryse	<ul style="list-style-type: none"> <li>planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat</li> </ul>		
42-46	Bærekraftige matvaner og forbruk Dyrevelferd/ fiskesprell Matlaging: Retter av lam og fisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar</li> <li>Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita</li> </ul>		
47-50	Samisk matkultur/ tradisjonsrettar Mat- og måltid som identitets- og kulturuttrykk	<ul style="list-style-type: none"> <li>lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagings-metodar som blir brukte i ulike matkulturar</li> </ul>		



1-4	Matproduksjon klimaavtrykk-kortreist mat. Berekraftige matvanar og forbruk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon</li> <li>• Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita</li> </ul>		
5-8	Kokkesprell/ utforsking av oppskrifter  Fisk Helsefremmande kosthald	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>• Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat</li> </ul>		
10-13	Kostråd og matvaretabell Eigne val Div. Rettar Mat frå hele verden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse</li> </ul>		
15-18	Teori og praktiske prøvar Rettar frå ulike kulturar Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og</li> </ul>		



		informasjon om kosthald og helse		
	Detaljert plan vår	•		
Veke	tema			
1	Gulrotssuppe/ arbeid frå 2023			
2	Planlegge egen kyllingrett			
3	Lage egen kyllingrett			
4	Planlegge nese gang			
5	treretter-eige val- kortreist og berekraftig			
6	Pasta			
7	Teori/ berekraftig/ restar			
8	Laks o.l. + dessert			
9	VINTERFERIE			
10	Planlegge Kokkesprell	•		
11	Kokkesprell	•		
12	Innlevering Kokkesprell	•		
13	PÅSKEFERIE	•		
14	Teori/ berekraftig/ restar	•		
15	Sushi -dessert	•		
16	Teori/ berekraftig/ restar	•		
17	Vårrullar	•		
18	Teori/	•		
19	Fridager/ Eksamens-dager / prøvar/kake	•		
20		•		
21		•		
22	Prøvar?	•		