

Årsplan: Mat og helse

9. trinn

Skuleår: 2024/25

Tidsrom	Tema	Kompetansemål	Kjelde	Vegen til mål	Vurdering for læring i forhold til kompetansemåla
V 36-37	Frukt og grønt <ul style="list-style-type: none">• Minst fem porsjonar grønnsaker, frukt og bær kvar dag 1. Frukost: <ul style="list-style-type: none">• Maggis havrebrød (eiga oppskrift)• Grove rundstykker (gul 124)• Omelett spansk/ost og skinke (gul 89)	<ul style="list-style-type: none">• Planleggja og bruka eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	<ul style="list-style-type: none">• Aunives• Matopedia• Kokebok for alle	Korleis arbeida for å nå målet. -CL strukturar som kan brukast. - Lesestrategiar.	Eleven skal: -Forstå kva dei skal læra og kva som er venta av dei -få tilbakemeldingar om arbeidet -få råd om korleis bli betre -vurdera eige arbeid
38-39	2. Lunsj: <ul style="list-style-type: none">• Tomatsuppe• Scones• Løksuppe	<ul style="list-style-type: none">• Bruka sansane til å vurdera kvaliteten på matvarer, utforska og			

<p>40-42</p>	<p>3. Middag 1. gang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hamburger og brød • Salat • Dip og majones <p>4. Middag 2.gang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapskaus m pølse (s 70) • Wok med svinekjøtt (s 76) • Tilslørte bondepiker (s 110) • Bollar (s 131) <p>Teori denne perioden: kostråda, hygiene og næringstoffa (lag plakatar og heng opp i klasserommet)</p>	<p>kombinera smakar i matlaginga og forbetra oppskrifter, menyar og anretning av mat</p>	<p>Matopedia, kap 1-7</p>		
<p>45-46</p>	<p>Frisk som ein fisk Fisk til middag to til tre gonger i veka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiskesuppe • Laksetaco • Urtebrød til suppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Planleggja og bruka eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse • Bruka sansane til å vurdera kvaliteten på matvarer, utforska og kombinera smakar i matlaginga og forbetra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aunives • Matopedia • Kokebok for alle <p>Matopedia Kap 8 og 9 Nrktv: «Sløsesjokket» Kunnskapsfilm: «Ein kald fisk»</p>		
	<p>Tradisjonsmat</p>				

49-50	<ul style="list-style-type: none"> • Julegeit • Risgrøt • Serinakaker • Kanelstenger 	<p>oppskrifter, menyar og anretning av mat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kritisk vurderer informasjon om matproduksjon og drøfta korleis forbrukarmakt kan påverka lokal og global matproduksjon • Utforska klimaavtrykket til matvarer og gjera greie for korleis matval og matforbruk kan påverka miljøet, klimaet og matsikkerheita 	<p>Teori; Kap 13 og 17: Mat som tradisjonsbærar</p>		
51	UTVASK				
1-3	Vurdering i gjærbakst				
4-5	<p>Kornprodukt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grove kornprodukt kvar dag <p>5. Frukost</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grovt focacciabrød • Club sandwich • Sjokolademousse 	<ul style="list-style-type: none"> • Planleggja og bruka eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse • Bruka sansane til å vurderer kvaliteten på matvarer, utforska og kombinera smakar i 	<ul style="list-style-type: none"> • Aunives • Matopedia • Kokebok for alle 		
6-7	<ul style="list-style-type: none"> • Mat og kultur • Finnbiff • Potetmos 				

<p>8-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Multekrem veke 8 og 10 • Samisk brød <ul style="list-style-type: none"> • Tacopai • Ostekringle • Quiche lorraine • Blåbærrai 	<p>matlaginga og forbeta oppskrifter, menyar og anretning av mat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kritisk vurderer informasjon om matproduksjon og drøfta korleis forbrukarmakt kan påverka lokal og global matproduksjon • Utforska klimaavtrykket til matvarer og gjera greie for korleis matval og matforbruk kan påverka miljøet, klimaet og matsikkerheita 			
<p>11-12</p>	<p>Kosthald og helse - vegetar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linsesuppe • Lasagne • Sitronfromasj 				
<p>13-14</p>	<p>Kjøtt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velga magert kjøtt og magre kjøttprodukter. • Kyllinggryte med sopp og smålauk s. 81 • Svinekjøtt og grønnsaker i omn s. 74 • Potetmos s. 32 <p>Innlevering om berekraftig matproduksjon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planleggja og bruka eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse • Bruka sansane til å vurderer kvaliteten på matvarer, 	<ul style="list-style-type: none"> • Aunives • Matopedia • Kokebok for alle 		

		<p>utforska og kombinera smakar i matlaginga og forbeta oppskrifter, menyar og anretning av mat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kritisk vurderer informasjon om matproduksjon og drøfta korleis forbrukarmakt kan påverka lokal og global matproduksjon • Utforska klimaavtrykket til matvarer og gjera greie for korleis matval og matforbruk kan påverka miljøet, klimaet og matsikkerheita 			
	<p>Praktisk arbeid om mat frå ulike land, innlevering Dokument: Mat frå fleire kulturar.docx</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laga mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikna og utforska råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aunives • Matopedia • Kokebok for alle 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Visa gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Planleggja og bruka eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse • Bruka sansane til å vurdera kvaliteten på matvarer, utforska og kombinera smakar i matlaginga og forbetra oppskrifter, menyar og anretning av mat • Drøfta korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruka digitale ressursar til å vurdera eige kosthald og til å velja sunne og varierte matvarer i 	<ul style="list-style-type: none"> • Aunives • Matopedia • Kokebok for alle 		

		<p>samband med matlaging</p> <ul style="list-style-type: none"> Gjera greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse 			
V 17-21	<p>Klimautfordringar, matsvinn og klimaavtrykk - teoriopplegg</p> <p>Praktisk prøve og utvask veke 22-24 Me må laga ei ny liste med rettar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Planleggja og bruka eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruka sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforska og kombinera smakar i matlaginga og forbetra oppskrifter, menyar og anretning av mat Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfta korleis forbrukarmakt kan påverka lokal og global matproduksjon 	<ul style="list-style-type: none"> Aunives Matopedia Kokebok for alle 		

		<ul style="list-style-type: none">• Utforska klimaavtrykket til matvarer og gjera greie for korleis matval og matforbruk kan påverka miljøet, klimaet og matsikkerheita			
--	--	---	--	--	--