

Årsplan for mat og helse 9. trinn Oddemarka skole 2024-2025

Forandringer kan forekomme.

Faglærer: Ina T. Gulsett, Kristian Sigerstad og Lindis H. Haugen

Læringsressurser: Takk for mat

LK20. Kompetansemål etter 10. trinn

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

Uke:	Tema:	Innhold:	Vurdering:	LK20:
34	Scones og te	Bli kjent med faget og rutiner på kjøkkenet. Gjennomgang av rutiner, regler, vurderingsgrunnlag og planer. Hva skal til for at mat & helse skal bli et fag alle kan trives med?	Elevene får underveisvurdering hver eneste økt, gjennom muntlig tilbakemelding i økta.	1, 2, 7, 8

35	Pannekaker	<p>Teori: Egg</p> <p>Pannekaker med søtt, salt og surt. Pannekaker som middag og dessert.</p> <p>Hvetemel vs. sammalt hvetemel. Muligheten for å velge et sunnere alternativ i bakst.</p> <p>Gjennomgang av vurderingskriterier, årsplan og borddekking.</p>		1, 2, 3, 4, 7, 8
36	Boller	Teori: Gjær	Innlevering av første av fjerde logg. Egenvurdering.	1, 2, 3
37	Tomatsuppe og grove rundstykker	Teori: Lage mat fra bunnen vs. halvfabrikata		1, 2, 3, 4, 5, 6
38	Nudler med koreansk vri	<p>Teori: Krydder i maten</p> <p>Balanse mellom søtt, salt og surt</p> <p>Mathygiene i forbindelse med rå kylling</p>		1, 2, 7, 8
39	Pasta med kremet kylling- og grønnsakssaus	<p>Teori: Ulike måter å tilberede mat på</p> <p>Steking/ koking av kjøtt</p> <p>Grov vs. fin pasta</p>	Innlevering av andre logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 6, 7
40		Høstferie		
41	Del av klippekrans	Teori: Heving		1, 7, 8

42 NB! Fredag 18.okt Sørlandsk Lærer-stevne	Horn med ost og skinke	Teori: Holdbarhetsstempling av mat	Tilbakemelding på utviklingssamtale	1, 2, 3
43	Grønnsakssuppe med gahkko	Teori: Bærekraftighet Samisk matkultur		1, 2, 3, 7, 8
44	Gjærbakstprøve		Innlevering av egenvurdering (se under «Gjærbakstprøve» i GC). Tilbakemelding på Google classroom	1, 2, 3, 7, 8
45	Teori-økt	Energigivende næringsstoffer, jobbe med oppgaver i timen, innlevering på slutten.	Godkjent/ ikke godkjent	3, 4, 6
46	Linsegryte og focaccia	Teori: Proteiner		1, 2, 3, 6
47	Fiskepinner, ovnsbakte poteter og ertestuing	Teori: Fisk/ halvfabrikata	Innlevering av tredje logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 5, 7
48	Julebakst- Lussekatter	Teori: Juletradisjoner		1, 7, 8

49	Julebakst- Sjakkruter/ brune pinner	Teori: Juletradisjoner		1, 7, 8
50	Eventuelt oppsamling/ nedvask			
51	Eventuelt oppsamling/ nedvask	Prøvemuntlig på trinnene.		
52		Jul og nyttår		
2 Tirsdag 7.jan	Müslibar og surmelkslapper	Teori: Palmeolje (vegetabilsk olje i kjøpekjeks). Klimaavtrykk til matvarer.		1, 4, 5, 6
3	Karbonader med potetstappe og kålstuing	Bli kjent med nytt kjøkken Teori: Tradisjonsmat	Egenvurdering av semesteret (se «Underveisvurdering» i Google Classroom).	Nytt semester! 1, 2, 7, 8
4	Stekt ris og muffins	Teori: Bruk av rester / bærekraftighet		1, 2, 8
5	Potetlelse med fisk og guacamole	Teori: Tradisjonsmat før og nå Avokado- produksjon		1, 2, 3, 4, 5, 6
6	Fylte boller og kakao	Teori: Potetmel som tykningsmiddel		1, 7, 8
7	Kyllingwok og sjokoladefondant	Teori: Varme kan skille ingredienser fra hverandre – matkjemi	Innlevering av fjerde logg. Egenvurdering.	1, 2, 3, 4, 7, 8

8		Vinterferie		
9	Pastasalat, fletteloff med karve og hvitløkssmør	Teori: Sunn og enkel hverdagsmiddag		1, 2, 3, 7, 8
9	Kjøttkaker i brun saus, grønnsaker og poteter	Teori: Norsk tradisjonsmat		1, 2, 7, 8
10	Chili sin carne med nachos og rømme	Teori: Vegetarianer, veganer, peschetarianer		1, 2, 4, 5, 6
11	Bakst- Sløyfer			1, 7, 8
12	Praktiske prøver		Tilbakemelding på GC. Egenvurdering, se under «Praktiske kjøkkenprøver» på Google Classroom.	1, 2, 3, 4, 7, 8
13	Praktiske prøver		Tilbakemelding på GC. Egenvurdering, se under «Praktiske kjøkkenprøver» på Google Classroom.	1, 2, 3, 4, 7, 8
14	FBI redder høna på NRK nett tv	Vi ser en dokumentar om bærekraftighet i halv klasse- se episode 1-3 på skolen.	Se episode 4 i lekse.	5, 6

15	Prosjekt	Prosjekt i grupper, innlevering av film	Gruppekarakter	3, 4, 5, 6, 8
16		Påskeferie (til mandag i uke 17)		
17	Prosjekt	Prosjekt i grupper, innlevering av film	Gruppekarakter	3, 4, 5, 6, 8
18 Fri torsdag 1.mai	Prosjekt	Prosjekt i grupper, innlevering av film	Gruppekarakter	3, 4, 5, 6, 8
19	Pizza	Teori: Pizza kan være restemat		1, 2, 7, 8
20	Fisk i løk- og paprikasaus og yoghurtkrem med frukt og sjokolade	Teori: Fisk tilberedt på ulike måter, «sunn» dessert.		1, 2, 3, 4, 7, 8
21	Vegetariske pizzasnurrer	Teori: Utfordre det «vanlige» fyllet på pizza.	Egenvurdering for hele året. Hvilken karakter ville du gitt deg selv?	1, 2, 3, 6
22 Fri torsdag og fredag	Indisk kyllingsuppe og chapati	Teori: Internasjonal mat		1, 2, 7, 8
23	Eventuelt oppsamling/ nedvask av kjøkken			

24	Eventuelt oppsamling/ nedvask av kjøkken			
25 Siste skoledag		På egne trinn, ikke mat og helse		