

LK 2020 FAGPLAN

Mat og helse

9.klasse 2021/2022

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
33-36	Hygiene, kosthald og helse	<ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat 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 Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse 	<p>Skolestudio: Hygiene, kosthald og helse: Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</p> <p>Matopedia leksjon: 1, 4 og 27</p> <p>Hygiene, rutiner og kosthold - Elevkanalen</p>	<p>Tverrfagleg emne:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk <p>Kjerneelement:</p> <ul style="list-style-type: none"> Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvarer og berekraftig forbruk 	Observasjon i timane
37-48	Matvaregruppene og næringsinnhald	<ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i 	<p>Skolestudio: matvaregruppene og næringsinnhald</p> <p>Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</p>	<p>Tverrfagleg emne:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring 	<p>Observasjon i timane</p> <p>Praktisk/teoretisk prøve</p>

LK 2020 FAGPLAN

Mat og helse

		<p>matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse 	<p>Matopedia leksjon 2+3, 6, 7, 10, 11, 12 og 13</p> <p>Hygiene, rutiner og kosthold - Elevkanalen</p> <p>Bærekraftig mat og forbruk - Elevkanalen</p> <p>Kosthaldsråda frå helsedirektoratet s. 20</p> <p>https://nasjonalforeningen.no/nn/smart-pa-mat/kroppens-puslespill/naringsstoffer/</p> <p>https://nasjonalforeningen.no/nn/smart-pa-mat/kroppens-puslespill/</p> <p>Merking av mat - Mat og helse - 8-10</p> <p>Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</p>	<p>-Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Kjerneelement: Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk</p>	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
49-4	Matkultur	<ul style="list-style-type: none"> • Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse • Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat • Lage mat frå norsk og samisk kultur, og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukt i ulike matkulturar 	<p>Elevkanalen: Mat, kultur og identitet Mat, kultur og identitet - Elevkanalen</p> <p>Matopedia leksjon: 14, (15+16), 17, 18, 19, 20 og 21</p>	<p>Tverrfagleg emne: -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p>	<p>Observasjon i timane</p> <p>Praktisk prøve</p>

LK 2020 FAGPLAN

Mat og helse

		<ul style="list-style-type: none"> Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar 		Kjerneelement: Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
5-7	Å sette saman måltid	<ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat 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 	Skolestudio: Å sette saman måltid: Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal Matopedia leksjon: 5 Kostholdsplanleggeren - kostholdsplanleggeren.no	Tverrfagleg emne: -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Kjerneelement: Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk	Observasjon I timane Innleveringsoppgåv e kosthaldsplanleggja ren
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering

LK 2020 FAGPLAN

Mat og helse

9-11	Matproduksjon	<ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon 	<p>Skolestudio: Berekraft og industrimat Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</p> <p>Matopedia leksjon: 8, 9, 23, 24 og 25 Bærekraftig mat og forbruk - Elevkanalen</p> <p>SPØRSMÅL OG SVAR OM KLIMA OG MATPRODUKSJON - MatPrat</p> <p>Matproduksjon - MatPrat</p>	<p>Tverrfagleg emne: -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Kjerneelement: Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvarer og berekraftig forbruk</p>	<p>Observasjon I timane</p> <p>Teoretisk prøve</p>
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	
12-18	Berekraftige matvarer og berekraftig forbruk	<ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon 	<p>Skolestudio: Berekraft og industrimat Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</p> <p>Matopedia leksjon: 8, 9, 13, 23, 24, 25, 26, 28 Bærekraftig mat og forbruk - Elevkanalen</p> <p>Klimamerking av mat - hva er det? - MatPrat</p>	<p>Tverrfagleg emne: -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p>	<p>Observasjon I timane</p> <p>Praktisk prøve</p>

LK 2020 FAGPLAN

Mat og helse

		<ul style="list-style-type: none"> Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheita 	Bør jeg spise oppdrettslaks? - Framtiden i våre hender Matsjokket – Tirils brødsjokk – NRK TV Vår vannkrevende mat - Loop Miljøskole Søk - MatPrat Sjekk hvilken mat som er best for miljøet - Framtiden i våre hender	Kjerneelement: Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk	
Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
19-24	Helseinformasjon og reklame	<ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat 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 Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse 	Skolestudio: Helseinformasjon og reklame Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal	Tverrfagleg emne: -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Kjerneelement: Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk	Innleveringsoppgåvene

Kompetansemål etter 10. årstrinn

- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat
- 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
- gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
- utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita
- lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar