

Mat og helse

Kjenneteikn på måloppnåing

Praktiske leksjonar

Kompetansemål	Kjennetegn på måloppnåelse/Vurderingskriterier	Karakter
Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	<p>Eleven arbeider systematisk, sjølvstendig og forsvarleg med matlaging og viser svært god forståing for trygg og berekraftig mat som grunnlag for god helse.</p> <p>Eleven finn gode og formålstenlege løysingar og bidrar på ein konstruktiv måte til gjennomføring av skapande arbeid og samarbeid om mat og måltid.</p> <p>Eleven vurderer og analyserer sitt eige praktiske arbeid og forklarar sine val i matlagingsprosessar på ein måte som viser god forståing for prosessar i matlaging og kunnskap i faget.</p>	6
	<p>Eleven bruker nokre rutinar, arbeider stort sett sjølvstendig og forsvarleg med matlaging og viser god forståing for trygg og berekraftig mat som grunnlag for god helse.</p> <p>Eleven finn formålstenlege løysingar og bidrar på ein konstruktiv måte til gjennomføring av skapande arbeid og samarbeid om mat og måltid.</p> <p>Eleven vurderer sitt eige praktiske arbeid og forklarar sine val i matlagingsprosessar basert på ei forståing for prosessar i matlaging og kunnskap i faget.</p>	4
	<p>Eleven bruker nokre rutinar knytt til matlaging og viser ei grunnleggande forståing for trygg og berekraftig mat som grunnlag for god helse.</p> <p>Eleven finn nokre formålstenlege løysingar i skapande arbeid og bidrar i samarbeid om mat og måltid</p> <p>Eleven vurderer delar av sitt eige praktiske arbeid og forklarar sine val i matlagingsprosessar.</p>	2
	<p>Eleven kan på ein svært formålstenleg måte bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer.</p> <p>Eleven kan på ein svært formålstenleg og god måte bruke sansane til å utforske og kombinere smakar i matlaginga.</p> <p>Eleven kan på ein svært formålstenleg og god måte bruke sansane til å forbetre oppskrifter og menyar.</p> <p>Eleven kan på ein svært god måte bruke sansane til anretning av mat.</p>	6
Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat	<p>Eleven kan på ein formålstenleg måte bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer.</p> <p>Eleven kan på ein formålstenleg måte bruke sansane til å utforske og kombinere smakar i matlaginga.</p> <p>Eleven kan på ein formålstenleg måte bruke sansane til å forbetre oppskrifter og menyar.</p>	4

	Eleven kan på ein god måte bruke sansane til anretning av mat.	
	Eleven kan i noko grad bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer. Eleven kan i noko grad bruke sansane til å utforske og kombinere smakar i matlaginga. Eleven kan i noko grad bruke sansane til å forbetre oppskrifter og menyar. Eleven kan i noko grad bruke sansane til anretning av mat.	2

Helsefremjande kosthald

Tema etter årsplanen:

- hygiene, kosthald og helse
- matvaregruppene og næringsinnhald
- å setje saman måltid

- 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

Kompetansemål	Kjennetegn på måloppnåelse/Vurderingskriterier	Karakter
Har kunnskap om næringsstoffene	Kan navn på alle næringsstoffene, kjenner oppgaver i kroppen, kilder, egenskaper og hvilken påvirkning de har på helsa. Kan finne innholdet av næringsstoffer i matvarer.	6
	Kan navn på de fleste næringsstoffene. Kjenner noen av næringsstoffenes oppgaver i kroppen, kilder og kan si noe om næringsstoffenes påvirkning på helsa. Kan finne innholdet av noen næringsstoffer i matvarer.	4
	Kan navnet på noen næringsstoffer og vet hva som er sunt og usunt. Kan finne innholdet av noen få eller ingen næringsstoffer i matvarer.	2
Kan innhente informasjon om kosthold og bruke den i planleggingen av måltider	Kan bruke digitale ressursar til å legge opp kostholdet sitt, samt vurdere eget kosthold. Kan bruke digitale ressursar til å velje sunne og varierte matvarer i matlagingen. Vet hva de nasjonale kostrådene innebærer.	6
	Kan hente informasjon fra digitale ressursar, men har noe problem med å bruke den til å vurdere eget kosthold. Har også noe problem med å vite hva som er sunne matvarer. Vet noe om hva de nasjonale kostrådene innebærer.	4
	Kan finne informasjon etter oppgitt kilde, men greier i liten grad å gjøre seg nytte av den. Vet lite om hva de nasjonale kostrådene innebærer.	2
Kan gjøre greie for og kritisk vurdere påstander, råd og	Kan se forskjell på kostholdsinformasjon og matreklame. Kan identifisere matreklame i aviser, ukeblad og på internett, og kan gi eksempler på kostholdsinformasjon.	6
	Kan i noen grad se forskjell på kostholdsinformasjon og matreklame.	

informasjon om kosthold og helse		4
	Ser ikke forskjell på kostholdsinformasjon og matreklame.	2

Matproduksjon

Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk

Kompetansemål	Kjenneteikn på måloppnåing	Karakter
	Kan forklare merkingen og merkesymbolene og gjøre seg nytte av informasjonen når en gjør innkjøp	6
	Kan noen merkesymboler og kan forklare disse. Bruker bare delvis denne kunnskapen i selvstendige oppgaver	4
	Bryr seg ikke om varemerkingen på varene	2
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukar makt kan påverke lokal og global matproduksjon	Forstår begrepene og kan skille mellom saklig og usaklig markedsføring og inntar en kritisk holdning til reklame. Kan bruke kunnskaper om næringsstoffer når en vurderer mat/kostholdsreklame. Er istand til å gjøre seg nytte av informasjon fra varemerkingen når en skal gjøre innkjøp. Kan besvare oppgaver der en selv lager produktinformasjon og reklamerer for et produkt. Er prisbevisst når en velger matvarer	6
	Kan delevis skille mellom saklig og usaklig reklame og kan delevis lage produktinformasjon. Kan delvis benytte kostlære kunnskaper når en vurderer kostholdsreklame i media. Kan gjøre seg nytte av noe informasjon fra varemerkingen når en gjør innkjøp. Forstår at det er prisforskjeller, men har lite å si for hva en velger	4
	Forstår ikke reklamens påvirkning. Greier ikke å nyttegjøre seg kostlære kunnskap for å vurdere matreklame. Tar i liten grad hensyn til varemerkingen når en gjør innkjøp. Bryr seg lite om pris på varen	2
Kan ta etiske og bærekraftige valg. Kan utforske klimaavtrykket til matvarer. - utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke	Kan forklare begrepene. Er bevisst på å tenke kortreist mat og hvordan maten er produsert når en gjør innkjøp. Kjenner til miljømerkene. Kan utforske klimaavtrykket til matvarer og bruker denne kunnskapen ved valg av matvarer.	6
	Kjenner bare delevis til begrepene. Legger vekt på at varene er produsert i nærmiljø eller i Norge når du gjør innkjøp. Kan i noen grad utforske klimaavtrykket til matvarer og bruker av og til denne kunnskapen ved valg av matvarer.	4
	Vet ikke hva begrepene innebærer. Velger ut fra «lystprinsippet». Vet ikke hva som menes med begrepet klimaavtrykk.	2

miljøet, klimaet og matsikker heita		
--	--	--

Helseinformasjon og reklame

Kompetansemål	Kjenneteikn på måloppnåing	Karakter
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	Kan på ein svært god måte reflektere over eigne og andres synspunkt knytte til kosthald og helse.	6
	Kan reflektere over eigne og andres synspunkt knytte til kosthald og helse.	4
	Kan reflektere på ein enkel måte over eigne og andres synspunkt knytte til kosthald og helse.	2
Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse	Forstår begrepene og kan skille mellom saklig og usaklig markedsføring og inntar en kritisk holdning til reklame. Kan bruke kunnskaper om næringsstoffer når en vurderer mat/kostholdsreklame. Kan besvare oppgaver der en selv lager produktinformasjon og reklamerer for et produkt	6
	Kan delevis skille mellom saklig og usaklig reklame og kan delevis lage produktinformasjon Kan delvis benytte kostlærekunnskaper når en vurderer kostholsreklame i media. Kan gjøre seg nytte av noe informasjon fra varemerkingen når en gjør innkjøp Forstår at det er prisforskjeller, men har lite å si for hva en velger	4
	Forstår ikke reklamens påvirkning. Greier ikke å nyttegjøre seg kostlærekunnskap for å vurdere matreklame. Tar i liten grad hensyn til varemerkingen når en gjør innkjøp.	2

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

Kompetansemål	Kjenneteikn på måloppnåing	Karakter
Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoda r som blir brukte i ulike matkulturar	Kan på ein svært sjølvstendig og systematisk måte lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar. Kan på ein formålstenleg måte samanlikne og utforske ulike råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturar.	6
	Kan lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar. Kan samanlikne og utforske ulike råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturar.	4
	Kan i nokon grad lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar. Kan i nokon grad samanlikne og utforske ulike råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturar.	2
Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar	Viser svært god forståing over kva maten har å seie for samspelet mellom individ og samfunn, i det praktiske arbeidet. Reflekterer kritisk over kva maten har å seie for samspelet mellom individ og samfunn, i det praktiske arbeidet.	6
	Viser god forståing for kva maten har å seie for sampelet mellom individ og samfunn, i det praktiske arbeidet. Reflekterer over kva maten har å seie for samspelet mellom individ og samfunn, i det praktiske arbeidet	4
	Viser noko forståing for kva maten har å seie for sampelet mellom individ og samfunn, i det praktiske arbeidet. Reflekterer over kva maten har å seie for samspelet mellom individ og samfunn, i det praktiske arbeidet	2