



# Årsplan

## Mat & helse

### 2018– 2019

Årstrinn: 3. årstrinn

Lærer: Åshild Ruud

Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
<b>Mat og livsstil</b> <b>Mål for opplæring er at eleven skal kunne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lage trygg mat</li> <li>Sette sammen og lage frokost, skolemåltid og mellommåltid i tråd med tilråinger for et sunt kosthold</li> <li>Velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold</li> <li>Bruke mål og vekt sammen med oppskrifter og matlaging</li> <li>Praktisere regler for god hygiene</li> </ul>	Hele året			<ul style="list-style-type: none"> <li>Samtale om grønnsaker, frukt og bær</li> <li>Klippe ut sunn mat og drikke fra reklame og blader og lage kostsirkelen</li> <li>Lære å vaske hendene grundig. Lære om hygiene rundt matlaging og praktisere dette.</li> <li>Diskusjonsgrupper om hva god hygiene er og hvorfor det er nødvendig når man</li> </ul>	
	Uke 34-35	Kort om faget	Diverse		
	Uke 36-39	Sunt kosthold Havregrøt med eple	Kostholdsirkelen Helsedirektoratet		
	Uke 41-44	Hygiene og helse			
<b>Mat og forbruk</b>		Økologisk mat			

<b>Mål for opplæring er at eleven skal kunne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser</li> <li>Forstå enkel merking av varer</li> <li>Fortelle om en utvalgt råvare og hvordan den inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk</li> </ul>				<p>lager mat. Praktisere hygieneregler under matlaging på skolekjøkkenet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Smake på ulike råvarer og beskrive hva det smaker, surt, søtt, osv. Diskutere hva som er med på å avgjøre hvorfor vi liker noe mat fremfor annet. Smaksprøve-blindtest</li> <li>Se på ulike matemballasje og hva merkingen kan gi oss av informasjon</li> <li>Lære om bordskikk. Samtaler om hva som er god bordskikk og hvorfor. Øve seg i praksis på å dekke bord, serviettbretting. Samtale om bordskikker i andre land</li> <li>Skriv egen matbok med oppskrifter, tips.</li> </ul>
	<b>Hele året</b>	Frukt, bær og grønnsaker		
	Uke 45-55			
	Uke 5-7	Forskjellige symboler for merking av matvarer. Brødskalaen, Nøkkelhull, økologisk	Matemballasje, brødposer Helsedirektoratet.no	
<b>Mat og kultur</b> <b>Mål for opplæring er at eleven skal kunne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjøre sitt til trivsel sammen med måltider</li> <li>Dekke bordet og beskrive hvordan måltidsskikker blir praktisert i ulike kulturer</li> <li>Planlegge og gjennomføre en fest sammen med andre i forbindelse med høytid eller en annen markering</li> <li>Beskrive samisk mattradisjon og hvordan mattradisjoner har sammenheng med natur og levevis</li> </ul>		Mat og forbruk	Diverse	
	<b>Hele året</b>			
	Uke 9-14	Skikk og bruk ved bordet  Mat i høytiden		
	Uke 2-5	Urbefolkning Samefolkets dag		

