



Årsplan

Årstrinn:

Lærer:

Mat & helse

3. årstrinn

Vanesa Lopez

2019– 2020

Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Mat og livsstil Mål for opplæring er at eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> Lage trygg mat Sette sammen og lage frokost, skolemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådinge for et sunt kosthold Velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold Bruke mål og vekt sammen med oppskrifter og matlaging Praktisere regler for god hygiene 	Hele året			<ul style="list-style-type: none"> Samtale om grønnsaker, frukt og bær Klippe ut sunn mat og drikke fra reklame og blader og lage kostsirkelen Lære å vaske hendene grundig. Lære om hygiene rundt matlaging og praktisere dette. Diskusjonsgrupper om hva god hygiene er og hvorfor det er nødvendig når man lager mat. Praktisere hygieneregler under matlaging på skolekjøkkenet. Smake på ulike råvarer 	
	Uke 34-35	Kort om faget	Diverse		
	Uke 36-37	Hygiene og helse	Diverse		
	Uke 38-42	Forskjellige symboler for merking av matvarer (brødskalaen, nøkkelhull, økologisk ...)	Matemballasje, brødposer Helsedirektoratet.no		
Mat og forbruk Mål for opplæring er at eleven skal kunne <ul style="list-style-type: none"> Undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser 	Uke 43-46	Kostholdsirkelen	Kostholdsirkelen Helsedirektoratet		

<ul style="list-style-type: none"> • Forstå enkel merking av varer • Fortelle om en utvalgt råvare og hvordan den inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk <p>Mat og kultur Mål for opplæring er at eleven skal kunne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjøre sitt til trivsel sammen med måltider • Dekke bordet og beskrive hvordan måltidsskikker blir praktisert i ulike kulturer • Planlegge og gjennomføre en fest sammen med andre i forbindelse med høytid eller en annen markering • Beskrive samisk mattradisjon og hvordan mattradisjoner har sammenheng med natur og levevis 	<p>Hele året</p> <p>Uke 47-50</p>	<p>Sunt kosthold</p> <p>Sunn matpakke (Økologisk mat, frukt, bær og grønnsaker)</p>	<p>Diverse</p> <p>Helsedirektoratet</p>	<p>og beskrive hva det smaker, surt, søtt, osv. Diskutere hva som er med på å avgjøre hvorfor vi liker noe mat fremfor annet.</p> <p>Smaksprøve-blindtest</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se på ulike matemballasje og hva merkingen kan gi oss av informasjon • 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 • Skriv egen matbok med oppskrifter, tips...
	<p>Uke 50-51</p>	<p>Næringsstoffer</p>	<p>Diverse</p>	
	<p>Uke 2-6</p>	<p>Skikk og bruk ved bordet</p>	<p>Diverse</p>	
	<p>Uke 6-8</p>	<p>Samisk mat (samefolksdag og samisk tradisjoner)</p>	<p>Diverse</p>	
	<p>Uke 9-14</p>	<p>Mat i høytiden: Påsketradisjoner ... Norsk tradisjonsmat vs. Mat i andre land</p>	<p>Diverse</p>	
	<p>Uke 15-18</p>	<p>Grunnsmakene Mat og forbruk</p>	<p>Diverse</p>	
	<p>Uke 19-23</p>	<p>God mat av rester Best før/siste forbruksdag</p>	<p>Diverse</p>	

Skjema B

Elevmedvirkning i planarbeidet	Individuelle/differensierte opplegg