



# Årsplan Mat og helse 2019 – 2020

Årstrinn: 6. årstrinn

Lærer: Lisbeth S. Larsen og Julie B. L. Corbin Arntsen

Akersveien 4, 0177 OSLO  
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
<b>Tema: Mat og livsstil</b>					
<input type="checkbox"/> lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet	Fokusområde hele året.	Hva er en sunn livsstil? Kosthold, fysisk aktivitet, søvn. (Tverrfaglig med naturfag.)  Matvaregrupper: -frukt/grønnsaker -kjøtt/fisk/vegetar -halv-helfabrikkat -korn, ris  Hygiene  Næringsstoffene i maten.  Helsedirektoratets anbefalinger	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a <a href="http://helsedirektoratet.no/ernaering">helsedirektoratet.no/ernaering</a> .	Undersøkelse av klassens matvaner.  Presentasjoner  Samtaler  Praktisk arbeid og samarbeid	Klassesamtaler  Muntlige tilbakemeldinger  Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.  Elevene vurderer sitt eget og hverandres arbeid.
<input type="checkbox"/> forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen	Fokusområde hele året.	Hva er en sunn livsstil? Kosthold, fysisk aktivitet, søvn.  Matvaregrupper	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a	Samtaler  Praktisk arbeid og samarbeid  Undervisning	Klassesamtaler  Muntlige tilbakemeldinger  Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises

		Næringsstoffene i maten. Helsedirektoratets anbefalinger	helsedirektoratet.no/ernaering.		og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.
<input type="checkbox"/> samtale om rådene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil	Fokusområde hele året.	Hva er en sunn livsstil? Kosthold, fysisk aktivitet, søvn. Matvaregrupper  Næringsstoffene i maten.  Helsedirektoratets anbefalinger	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ernaering.	Samtaler Praktisk arbeid. Undervisning	Klassesamtaler  Muntlige tilbakemeldinger  Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.
finne oppskrifter i ulike kilder <input type="checkbox"/> bruke matematikk for å øke eller redusere mengden i oppskrifter, prøve dem ut og vurdere resultatet <input type="checkbox"/> følge oppskrifter	Hele året.	Bruke digitalt verktøy til å søke etter div. informasjon og oppskrifter for å lage en kostholdsplan.	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ernaering.  Ulike sider på internett, som melk.no, frukt.no, fisk.no. Informasjon fra helsedirektoratet.no/ernaering.	Elevene skal finne oppskrifter i ulike kilder og lage en to dagers kostholdsplan med begrunnelse for valgene de tar.  Elevene må tilpasse en oppskrift til antall personer og lage middag hjemme. Dette må dokumenteres hjemme.	Klassesamtaler  Skriftlige/muntlige tilbakemeldinger  Elevene vurderer sitt eget og hverandres arbeid.  Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.
<input type="checkbox"/> diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer.	Hele året.	Bakterier Hygiene	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for	Klassesamtaler Praktisk arbeid.	Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på

			hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a <a href="http://helsedirektoratet.no/ernaering">helsedirektoratet.no/ernaering</a> .		kjøkkenet.
<b>Tema: Mat og forbruk</b>					
<input type="checkbox"/> diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer  <input type="checkbox"/> vurdere, velge og handle miljøbevisst.  <input type="checkbox"/> utvikle, lage og presentere et produkt  <input type="checkbox"/> samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold	Hele året, med hovedfokus på vårhalvåret.	Reklame Økologisk mat Kortreist mat og sesong Halv- og helfabrikat Rettferdig handel	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a <a href="http://helsedirektoratet.no/ernaering">helsedirektoratet.no/ernaering</a> .	Klassesamtaler Praktisk arbeid Gruppearbeid med presentasjon. Kokkekamp Undervisning	Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.  Elevene vurderer sitt eget og andres arbeid.  Praktisk prøve: Kokkekamp
<b>Tema: Mat og kultur</b>					
<input type="checkbox"/> lage mat fra ulike kulturer  <input type="checkbox"/> vurdere hva god måltidsskikk innebærer  <input type="checkbox"/> lage samisk mat og gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur  <input type="checkbox"/> lage mat i naturen og bruke	Hele året. Hovedfokus vårhalvåret.	Mat fra ulike land og kulturer.  Norsk mattradisjon  (Geitemyra skolehage).	Oppskrifter fra blant annet "Matopedia" og Matprat, samt Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a <a href="http://helsedirektoratet.no/ernaering">helsedirektoratet.no/ernaering</a> .	Vi lager mat  Gruppeoppgaver og praktisk arbeid.  Elevene tar med smaksprøver til klassen fra andre kulturer.	Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.  Klassesamtale  Lage mat på tur.

naturen som ressurs

Lage sveler på takke.