

## Årsplan St. Sunniva skole

**Fag: Mat og Helse**

**Trinn: 3.trinn**

**Lærere: Vibeke Wågsæther, Bente Slater og Marius Fürst**

Periode	Hovedområde/ Kompetansemål	Læremål	Tverrfaglige temaer/ lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsformer
Uke 34-35	<b>Mat og livsstil</b> - følge prinsipp for god hygiene i samband med matlaging  - bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging  - fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa  - samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag	<b>Eleven skal kunne:</b>  -Praktisere regler for god hygiene på kjøkken/i matlaging -Lage trygg mat -Sette sammen og lage frokost, skolemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for et sunt kosthold -Velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold. -Vite forskjellen på sunn og usunn mat. -si noe om hvorfor det er viktig å spise sunt -lese og følge oppskrifter	Innføring i faget  Hygiene og helse  Kostsirkelen  Sunt kosthold  Økologisk mat  Merking av varer (brødskalaen, nøkkelhull, økologisk og lignende).  Næringsstoffer	-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. -Samtale om grønnsaker, frukt og bær.	<b>Vurdering av:</b>  -Elevens evne til å samarbeide.  -Elevens evne til å bidra til et positivt og hyggelig miljø i måltidsituasjon.  -Elevens evne til å følge regler for hygiene.  -Elevens ferdige mat, utseende og smak.  -Elevens muntlig aktivitet og deltakelse
Uke 36-39					
Uke 41-44					
Uke 1-4					
Uke 15-18					

<p>Hele året</p> <p>Uke 4-7</p> <p>Uke 46-49</p> <p>Jul</p> <p>Uke 10-13</p> <p>Påske</p> <p>Uke 19-22</p> <p><b>Alle kompetansemål gjelder hele året.</b></p>	<p><b>Mat og forbruk</b></p> <p>- utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i produksjonskjeda frå råvare til måltid</p> <p>- sortere avfall i samband med matlaging og forklare kvifor det er viktig å gjere det</p> <p><b>Mat og kultur</b></p> <p>- kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt</p> <p>- lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre</p>	<p>-Bruke måleredskap (ml, dl og l) og vekt sammen med oppskrifter og matlaging</p> <p><b>Eleven skal kunne:</b></p> <p>-undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser.</p> <p>-bruke lokale matvarer, og forstå hvorfor dette er bærekraftig.</p> <p>-forstå enkel merking av varer.</p> <p>-fortelle om en utvalgt råvare, og hvordan denne inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk.</p> <p>-kildesortere avfallet sitt.</p> <p>-fortelle og vite hvorfor det er viktig å kildesortere.</p> <p><b>Eleven skal kunne:</b></p> <p>-smake på ulike kjente og ukjente matvarer.</p> <p>-undre seg over hvorfor vi liker ulike ting</p> <p>-forstå at smak er noe alle opplever ulikt.</p> <p>-samarbeide med andre i matlagingsarbeid.</p> <p>-bidra i matlagingsarbeidet.</p>	<p>Skikk og bruk rundt måltid</p> <p>Samisk mat</p> <p>Mat i høytider</p> <p>Grunnsmakene</p> <p>Best før / siste forbruksdato</p> <p><b>Læreverk gjeldende for alle tema:</b></p> <p>-ulike nettressurser</p> <p>-powerpointer</p> <p>-kokebøker</p> <p>-helsedirektoratet</p>	<p>Klippe ut/tegne sunn mat og drikk fra reklame og blader og lage kostsirkelen</p> <p>-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.</p> <p>-Smaksprøve-blindtest</p> <p>-Se på ulike matemballasje og hva merkingen kan gi oss av informasjon</p> <p>-Lære om bordskikk.</p> <p>-Samtaler om hva som er god bordskikk og hvorfor. -Øve seg i praksis på å dekke bord, serviettbretting.</p> <p>-Samtale om bordskikker i andre land</p>	<p>i den teoretiske delen av faget.</p> <p>-Lærers løpende vurdering av elevens skriftlige arbeid.</p> <p>-Lærers løpende vurdering av elevens engasjement og innsats i faget.</p>
--	---	--	---	--	--

	<p>- samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturar, og om verdien av å ete saman med andre</p>	<p>-skape en hyggelig stund rundt måltidet. -samtale om andre kulturer og skikker (samene). -smake på, og være åpen for mat en ikke er vant med selv.</p>		<p>-Skrive egen matbok med oppskrifter og tips.</p>	
--	---	---	--	---	--