

Årsplan St. Sunniva skole

Fag: Mat og helse

Trinn: 6

Lærere: Nora Madelaine Aanonsen og Hanne Marie Haagensen

Periode	Hovedområde/ Kompetansemål	Læremål	Tverrfaglige temaer/ lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsformer
Hele året	Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar.	Elevene skal: - lære om kostholdssirkelen, hygiene og trygg mat. - lære å bruke riktig redskap, og ulike teknikker for matlaging. - lære ulike ord og uttrykk i oppskrifter, og hvordan man leser en oppskrift. - lære å beregne passelig mengde mat.	Vi bruker oppskrifter hentet fra blant annet "Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn" og Matprat og andre oppskriftblogger.	Forelesning, samtale i gruppe, arbeid i skrivebok. Matlaging på skolen.	Lærer vurderer om elevene bruker riktig redskap og arbeider på en hensiktsmessig måte. Muntlige underveisvurderinger.

		- med et fokus på Laudato si skal elevene lære å reflektere over hva ansvarlig ressursbruk er, og hvordan vi kan ta vare på skaperverket ved å ha gode matvaner.			
August - Oktober	Utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk.	Elevene skal lære: - om matsvinn og hvordan man kan minske eller unngå dette. - om hvordan matvalg og matforbruk påvirker miljøet, klima og matsikkerhet.	Se konkrete eksempler fra Norges matvaner og forbruk i serien "Matsjokket" på NRK.	Bruke oppskrifter til å lage mat av rester som ofte blir kastet: - Bananpannekaker - Arme riddere	Underveisvurdering.
Oktober - November	Vise sammenhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse. Bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte	Eleven skal lære: - å skille mellom hva som er sunt og usunt. - å forstå eget kosthold. - hvorfor et variert kosthold er gunstig for helsa. - om ulike næringsstoffer og i	Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn side 44-49. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ ernæring.	Gruppeoppgave om næringsstoffer.	Lærer lager en kort skriftlig vurdering av hver elev.

	produktinformasjon og reklame i ulike medium.	hvilke matvarer disse finnes.			
Desember	<p>Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p> <p>Bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar.</p>	<p>Eleven skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - om norsk julebakst. - hvordan vaske kjøkkenet til jul. 	Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn side 94-95.	Forelesning, samtale i gruppe, arbeid i skrivebok, gruppearbeid med rydding og vask på kjøkkenet og matlaging.	Muntlig underveisvurdering.
Januar	<p>Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p> <p>Kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje</p>	<p>Elevene skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - å bruke sansene, sette ord på ulike smaker og utforske egen smak. - hvordan man kan dandere og presentere maten på en appetittlig måte. 	Vi bruker oppskrifter hentet fra nettet, og Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn.	Matlaging på skolen.	Elevene vurderer maten de lager.

	om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval.				
Februar	<p>Utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte.</p> <p>Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p>	<p>Elevene skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - markere samenes nasjonaldag 6. februar i dagene før og etter - lære om hvordan man konserverer mat - lære om fasten. 	Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn side 124-127.	<p>Matlaging.</p> <p>Faste fra kjøtt: Lage en matrett der man bytter ut kjøtt med vegetarisk alternativ.</p>	Underveisvurdering, og elevene vurderer maten de lager.
Mars	Bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium.	<p>Elevene skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hvordan lese og forstå produktinformasjon og reklame for ulike matvarer. 	Repetisjon av Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn side 44-49.	Lærer presenterer ulike reklamer og fremstillinger av produkter, og felles i timen utforsker	<p>Muntlig underveisvurdering.</p> <p>Lærer lager en kort skriftlig vurdering av hver elev.</p>

	<p>Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine.</p>	<p>- hva ulike matmerkinger betyr.</p>	<p>Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ernaering og nasjonalforeningen sin artikkel om produktinformasjon.</p> <p>Eksempler på ulike reklamer på matvarer.</p> <p>Mattilsynet sine artikler om matmerking.</p>	<p>gruppen temaet i medielandskapet.</p> <p>Gruppeoppgave om matmerking.</p>	
<p>April - Mai</p>	<p>Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p> <p>Utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje</p>	<p>Elevene skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - om ulike mattradisjoner i ulike land. Gjerne land representert i elevgruppen. - om norsk kultur og mattradisjoner - om samisk kultur og tradisjoner 	<p>Elevene tar med oppskrifter fra ulike land, og vi velger noen av oppskriftene vi vil bruke i undervisningen.</p>	<p>Bruke et utvalg av oppskrifter som elevene har hatt med.</p>	<p>Underveisvurdering.</p>

	om råvarene som blir konserverte.				
Mai - Juni	<p>Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p> <p>Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</p> <p>Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p>	<p>Eleven skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - å planlegge et måltid på budsjett, med gjennomtenkt balanse av næringsstoffer og en plan for tidsbruk og arbeidsfordeling i gjennomføringen. - å reflektere rundt hvordan egne valg kan bidra til at vi tar bedre vare på kloden vår, i tråd med Laudato si som også markeres på skolen i dagene rundt 3. mai. 	<p>Vi bruker oppskrifter hentet fra blant annet "Matopedia kokebok og teoribok for 5-7. trinn" og Matprat og andre oppskriftblogger.</p>	<p>Elevene skal planlegge og gjennomføre kokkekamp.</p>	<p>Muntlig underveisvurdering.</p>

	<p>Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p> <p>Bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar.</p>				
--	--	--	--	--	--