

Årsplan St. Sunniva skole

Fag: Mat og helse

Trinn: 9.trinn

Lærere: Julie B. L. Corbin Arntzen

| Periode | Hovedområde/ Kompetansemål | Læremål | Tverrfaglige temaer/ lærestoff | Arbeidsmåter | Vurderingsformer |
|-----------|--|---|---|---|--|
| Hele året | <ul style="list-style-type: none"> Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse | <p>Eleven skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - å bruke riktig redskap. - å lese en oppskrift - å skille mellom redskaper man bruker på kjøtt og frukt/grønnsaker. - seg forskjellige arbeidsteknikker innen oppskjæring. - <p>Laudato si. Ansvarlig ressursbruk</p> <p>Ta vare på skaperverket.</p> | <p>Finne en oppskrift på nett.</p> <p>Matopedia kokebok og Matopedia teoribok</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Matlaging i timen. - Matlaging hjemme. | <p>Vår: Gruppe praktisk prøve</p> |
| Hele året | <ul style="list-style-type: none"> Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre | <p>Elevene skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - å bruke sansene - utvikle oppskrifter ved å tilsette ingredienser. | <p>Matopedia kokebok</p> <p>Oppskrifter delt ut i timen</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Matlaging i timen. - Matlaging hjemme. | <p>Høst: Individuell praktisk prøve</p> <p>Vår: - Individuell praktisk prøve</p> |

| | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|--|
| | oppskrifter, menyar og anretning av mat | - å dekke på bord og hvordan være et godt vertskap - å dandere og presentere maten på en appetittlig måte. | | | - Praktisk prøve i gruppe |
| Hele året | <ul style="list-style-type: none"> • Drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging | Eleven skal lære: - å skille mellom hva som er sunt og usunt. - å bruke digitale verktøy for å forstå eget kosthold. - hvorfor et variert kosthold er gunstig for helsa. | Matopedia kokebok og Matopedia teoribok | - Registrering av eget kosthold på kostholdsplanleggeren. no og drøfte det opp mot teori. | Høst: Innlevering og bruk av digital ressurs Vår: Teoriprøve |
| Vår | <ul style="list-style-type: none"> • Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse | Eleven skal lære: - om kostholdsråd - om kostholds-informasjon | Matopedia teoribok Internett | - Forelesning. - Gjøre oppgaver i teoribok. | Høst: Innleveringsoppgave |
| Vår | <ul style="list-style-type: none"> • Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon | Eleven skal lære: - om matproduksjon - om forbrukermakt - Laudato si – Hvordan ta vare på kloden | Matopedia teoribok | - Forelesning. - Jobbing med oppgaver i teoribok. | Vår: Teoriprøve |
| Hele året | <ul style="list-style-type: none"> • Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita | Eleven skal lære: - hvordan matvalg og matforbruk påvirker miljøet, klima og matsikkerhet Laudato si – Hvordan ta vare på kloden | Matopedia teoribok | - Forelesning. - Jobbing med oppgaver i bok. | Høst: Innlevering (godkjent/ikke godkjent) Vår: Teoriprøve – drøftingsdel |

| | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|---|
| | | | | | |
| Hele året | <ul style="list-style-type: none"> Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar | <p>Eleven skal lære:</p> <ul style="list-style-type: none"> - om norsk kultur og mattradisjon - om samisk kultur og tradisjon - å sammenlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder fra ulike verdensdeler og kulturer. <p>Fasten</p> <p>Lære om katolske tradisjon</p> | Matopedia kokebok og Matopedia teoribok | <p>Praktisk: Lage samisk gryterett samme uke som det er samisk nasjonaldag.</p> <p>Teoretisk: lære om forskjellige matkulturer</p> <p>Lage vegetarmåltider eller fiskemåltid</p> | <p>Høst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matlaging vurdering uten karakter <p>Vår:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matlaging vurdering uten karakter - Teoriprøve med tallkarakter |
| Hele året | <ul style="list-style-type: none"> Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar | Forme identitet | Matopedia kokebok | | |