



Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

Årsplan

Årstrinn:

Lærer:

Mat og helse

9. årstrinn

Julie B. L. Corbin Arntzen

2018 – 2019

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Mat og livsstil					
- Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarer inneholder	Hele året, med spesielt fokus høsten 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Hygiene - Næringsstoffer - Kildekritikk - Fysisk aktivitet - Rutiner på kjøkkenet; oppvask, bruke riktige redskaper, rengjøring av kjøkkenet, arbeidsmetoder og teknikker på en hensiktsmessig måte. - Skal kunne lese, forstå, vurdere, regne om målenheter og kunne endre oppskrifter. - Sammenheng mellom livsstil, kosthold og helse. - Bruke internett til å finne opplysninger om mat og helse 	<ul style="list-style-type: none"> - Matopedia Teori - Matopedia Kokebok - Matlyst - <i>Mat og helse for ungdomsskolen</i> - Internett, f.eks - nrk.no - framtiden.no - Film: Sugar coated 	<ul style="list-style-type: none"> - Lærerinstruksjon - Praktisk matlaging i gruppe og individuelt - Regne om målenheter og doble/halvere oppskrifter - Tavleundervisning av teori - Teoretiske oppgaver løst ved hjelp av internett - Lese innholdsfortegnelser på matvarer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observering av praktisk arbeid - Formell vurdering: skriftlig prøve om leksjon 2+3 og 5 i Matopedia og a3 i Matlyst - Individuell praktisk prøve
- Sammenligne måltid man selv lager med kostrådene fra helsemyndighetene	Hele året	<ul style="list-style-type: none"> - Kostråd fra Helse direktoratet - Næringsstoffberegning 	<ul style="list-style-type: none"> - Matprat.no - Frokostkalkulatoren.no - Matopedia Teori 	<ul style="list-style-type: none"> - Lærerinstruks - Digitale verktøy - Individuelt arbeid 	- Observasjon
- Bruke digitale verktøy til å vurdere energi og næringsinnhold	Høst	<ul style="list-style-type: none"> - Næringsstoffberegning - Måltid og måltidsrytme 	<ul style="list-style-type: none"> - Frokostkalkulator - Mat på data 	<ul style="list-style-type: none"> - Lærerinstruks - individuelt arbeid 	<ul style="list-style-type: none"> - Observasjon - Innleveringsoppgave

i mat og drikke og nyttiggjøre seg resultatene man lager mat					
- Informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold	Vår	- Fysisk aktivitet - Livsstilssykdommer - Reklame - Forbruk - Kultur	- Matopedia - Matlyst	- Tavleundervisning - Lærerinstruks - Individuelt arbeid	- Formell vurdering: Todelt teoriprøve hvor elev skal vise detaljkunnskap og drøfte ulike aspekter innen hovedtemaene for faget.
- Vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media	Vår	- Virkemidler i reklame - Reklameanalyse	- Kontekst basisbok - Massemedia	- Tverrfaglig med norskfaget - Jobbe med reklameanalyse i grupper	- Liten presentasjon i grupper
Mat og forbruk					
- Vurdere og velge matvarer i et mangfoldig varemarked når innkjøp blir planlagt	Vår	- Økologiske matvarer - Bærekraftig matproduksjon og matvalg - Etisk mat - Genmodifisert mat	- Matopedia - Matlyst	- Praktisk prøve i grupper der man skal lage en vegetarrett	- Vurdering av presentasjon, budsjett og samarbeid i gruppa.
- Drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke forbrukerens valg av matvarer	Vår Høst	- Merking av mat (fair trade) - Virkemidler i reklame	- Matopedia Teori - Matlyst - Sugar coated	- Tavleundervisning - Individuelt arbeidsmetode - Sjekke priser og utvalg av økologiske og fair trade produkter i butikk. - Diskusjon	- Formell vurdering: Todelt teoriprøve hvor elev skal vise detaljkunnskap og drøfte ulike aspekter innen hovedtemaene for faget.
- Utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for et produkt.	Vår	- Planlegge innkjøp til produkt	- Matopedia Teori	- Gruppearbeid	- Observasjon
- Vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige ideer	Vår	- Etisk mat - Rettferdig handel - Bærekraftig utvikling - Kortreist mat	- Matopedia Teori - Framtiden.no	- Praktisk prøve i grupper der man skal lage en vegetarrett	- Vurdering av presentasjon, budsjett og samarbeid i gruppa.
Mat og kultur					
- Planlegge og gjennomføre måltid i forbindelse med høytid eller fest, og ha en vertskapsrolle	Høst	- Mattradisjoner ved norske høytider - Norsk mattradisjon	- Matopedia	- Gruppearbeid	- Observasjon

- Lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skap identitet	Hele året		- Matopedia		- Formell vurdering: Todelt teoriprøve hvor elev skal vise detaljkunnskap og drøfte ulike aspekter innen hovedtemaene for faget.
- Gi eksempler på hvordan kjøkkenredskapet, tilvirkningsmåter eller matvaner har forandret seg over tid eller flyttet seg geografisk og forklare hvorledes dette har påvirket inn på folks liv	Vår	- Tradisjonelt og utradisjonelt i Norge - Slik spiser vi - Livsstilssykdommer	- Matopedia Teori	- Diskusjoner - Lærerinstruks	- Formell vurdering: Todelt teoriprøve hvor elev skal vise detaljkunnskap og drøfte ulike aspekter innen hovedtemaene for faget. - Observasjon
- Skape og prøve ut nye retter fra forskjellige matvarer, matlagingsmetoder og matkulturer	Hele året	- Mattradisjoner fra forskjellige kulturer og religioner	- Matopedia Teori	- Gruppearbeid - Lærerinstruksjoner - Diskusjoner	- Presentere en matrett ut fra selvvalgt matkultur

Skjema B

Elevmedvirkning i planarbeidet	Individuelle/differensierte opplegg
<ul style="list-style-type: none">- Selvvalgt meny til praktisk prøve i gruppe. Elevene velger selv meny, og står for planlegging, handleliste og tilbredning av et måltid ut fra et gitt budsjett.- Elevenes ønsker innen matlaging implementeres der det er mulig- Tilberede middag for familien sin: velger selv middag og vanskelighetsgrad.- Reklame: velger ut en reklame fra avis/magasin/tv og analyserer den.- Kokkekamp: elevene skal jobbe i grupper på fire, får en liste med ingredienser de kan plukke fra, og skal tilberede en matrett på 80 min.	<ul style="list-style-type: none">- Individuelle praktiske prøver- Tilpasset praktisk matlaging til elever med spesielle behov.- Differensiering i den grad at elevene velger vanskelighetsgrad selv