



Årsplan Mat og helse 2018 – 2019

Årstrinn: 6.årstrinn

Lærer: Espen Sandnes og Lena Veimoen

Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Tema: Mat og livsstil					
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. Matvaregrupper: -frukt/grønnsaker -kjøtt/fisk/vegetar -halv-helfabrikat -korn, ris Lære om holdbarhet på mat og datomerking Hygiene Næringsstoffene i maten. Helsedirektoratets anbefalinger	Oppskrifter og teori fra blant annet læreverket Matopedia. Informasjon og oppgaver	Undersøkelse av klassens matvaner. Tavleundervisning 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 og teori fra blant annet læreverket Matopedia. Informasjon og oppgaver	Samtaler Praktisk arbeid og samarbeid Undervisning	Klassesamtaler Muntlige tilbakemeldinger

		Næringsstoffene i maten. Helsedirektoratets anbefalinger	Nrk Super		Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises 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 og teori fra blant annet læreverket Matopedia. Informasjon og oppgaver Nrk Super	Samtaler Praktisk arbeid. Undervisning	Klassesamtaler Muntlige tilbakemeldinger Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.
<input type="checkbox"/> 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.	Oppskrifter og teori fra blant annet læreverket Matopedia. Nettsidene til de ulike opplysningskontorene. Diverse andre nettsider, matblogger osv	Elevene skal finne oppskrifter i ulike kilder. 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 Restemat Ta vare på matressurser	Fagstoff hentes fra læreverket Matopedia. Se på ulike typer datomerking på matvarer. Nettsider om bærekraftig livsstil	Klassesamtaler Praktisk arbeid.	Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.

Tema: Mat og forbruk					
<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 og teori fra blant annet læreverket Matopedia.	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
Tema: Mat og kultur					
<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 naturen som ressurs	Hele året. Hovedfokus vårhalvåret.	Mat fra ulike land og kulturer. Norsk mattradisjon	Oppskrifter og teori fra blant annet læreverket Matopedia. Matblogger, klipp fra matlagingsprogram, magasiner og NRK super	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.