



Akersveien 4, 0177 OSLO
Tlf: 23 29 25 00

Årsplan

Årstrinn:

Lærere:

Mat og helse

6. årstrinn

Hanna Guldhaug

2016 – 2017

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Tema: Mat og livsstil					
<input type="checkbox"/> 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. (Tverrfaglig med naturfag.) Matvaregrupper: -frukt/grønnsaker -kjøtt/fisk/vegetar -halv-helfabrikat -korn, ris Hygiene Næringsstoffene i maten. Helsedirektoratets anbefalinger	Oppskrifter fra blant annet "Kokeboka mi" fra Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ernaering .	Undersøkelse av klassens matvaner. Presentasjoner Samtaler Praktisk arbeid og samarbeid	Klasesamtaler 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 Næringsstoffene i maten.	Oppskrifter fra blant annet "Kokeboka mi" fra Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ernaering	Samtaler Praktisk arbeid og samarbeid Undervisning	Klasesamtaler Muntlige tilbakemeldinger Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises

		Helsedirektoratets anbefalinger	ing.		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 fra blant annet "Kokeboka mi" fra Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsedirektoratet.no/ernaering.	Samtaler Praktisk arbeid. Undervisning	Klassesamtaler Muntlige tilbakemeldinger Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.
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 for å lage en kostholdsplan.	Oppskrifter fra blant annet "Kokeboka mi" fra Opplysningskontoret for hvitt kjøtt, samt oppskrifter fra ulike sider på internett, som melk.no, frukt.no, fisk.no. Informasjon fra helsedirektoratet.no/ernaering.	Elevene skal finne oppskrifter i ulike kilder og lage en to dagers kostholdsplan med begrunnelse for valgene de tar. 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	"Kokeboka mi" fra Opplysningskontoret for hvitt kjøtt, Informasjon og oppgaver fra helsedirektoratet.no/ernaering/	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	Hele året, med	Reklame	"Kokeboka mi" fra	Klassesamtaler	Vurdering underveis mens

<p>og reklame for ulike matvarer</p> <p><input type="checkbox"/> vurdere, velge og handle miljøbevisst.</p> <p><input type="checkbox"/> utvikle, lage og presentere et produkt</p> <p><input type="checkbox"/> samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold</p>	<p>hovedfokus på vårhalvåret.</p>	<p>Økologisk mat</p> <p>Kortreist mat og sesong</p> <p>Halv- og helfabrikat</p> <p>Rettferdig handel</p>	<p>Opplysningskontoret for hvitt kjøtt og Informasjon og oppgaver fra helsemyndighet.no/ernaering.</p>	<p>Praktisk arbeid</p> <p>Gruppearbeid med presentasjon.</p> <p>Kokkekamp</p> <p>Undervisning</p>	<p>maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>Elevene vurderer sitt eget og andres arbeid.</p> <p>Praktisk prøve: Kokkekamp</p>
<p>Tema: Mat og kultur</p>					
<p><input type="checkbox"/> lage mat fra ulike kulturer</p> <p><input type="checkbox"/> vurdere hva god måltidsskikk innebærer</p> <p><input type="checkbox"/> lage samisk mat og gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur</p> <p><input type="checkbox"/> lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs</p>	<p>Hele året.</p> <p>Hovedfokus vårhalvåret.</p>	<p>Mat fra ulike land og kulturer.</p> <p>Norsk mattradisjon (Geitemyra skolehage).</p> <p>Lage sveler på takke.</p>	<p>Oppskrifter fra blant annet "Kokeboka mi" fra Opplysningskontoret for hvitt kjøtt. Informasjon og oppgaver fra bl.a helsemyndighet.no/ernaering.</p>	<p>Vi lager mat</p> <p>Gruppeoppgaver og praktisk arbeid.</p> <p>Elevene tar med smaksprøver til klassen fra andre kulturer.</p>	<p>Vurdering underveis mens maten tilberedes og spises og mens elevene utfører sine faste oppgaver på kjøkkenet.</p> <p>Klassesamtale</p> <p>Lage mat på tur.</p>