



Årsplan Mat og helse 2016 – 2017

Årstrinn: 3. årstrinn

Lærere: Monika Szabo, Ingvil Sivertsen, Rovena Vasquez
og Elisabet B. Langeland

Tlf: 23 29 25 00

Kompetansemål	Tidspunkt	Tema/Innhold	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurdering
Mat og livsstil <i>Mål for opplæringa er at eleven skal kunne</i>					
<ul style="list-style-type: none"> lage trygg mat 	Hele året		<i>Kokebok for alle, Fra boller til burritos, Helse-direktoratet</i>	Samtale om grønnsaker, frukt og bær. Lage ulike typer retter, samtale om trygg mat, rutiner rundt matlaging.	Underveisvurdering og observasjon gjennom hele skoleåret. Muntlig tilbakemeldinger. Egenvurdering av innsats under matlaging.
<ul style="list-style-type: none"> setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene 	Uke 35-45		Kostsirkelen Helsedirektoratet	Smøre egen sunn matpakke i hjemmelekse Se på kostsirkelen og lage måltid og mellommåltid ut ifra denne.	
<ul style="list-style-type: none"> velje ut mat og drikke som er med i et sunt 	Uke 35-45	Sunt kosthold Økologisk mat	Kostsirkelen Helsedirektoratet	Klippe ut sunn mat og drikke fra reklame og	

<p>kosthold</p> <ul style="list-style-type: none"> • bruke mål og vekt i samband med oppskrifter og matlaging 	<p>Hele året</p>	<p>Miljøvern</p>	<p>Matreklame</p> <p>Oppskrifter Multi 3a</p>	<p>blader og lage kostsirkelen Samtale om sunn frokost og skolemat</p> <p>Lage mat etter oppskrift. Bruke litermål, desilitermål, øve på begrepene kilo/gram, liter/desiliter, spiseskje, teskje. Begrepsavklaring.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • praktisere regler for god hygiene 	<p>Hele året Uke 41-44</p>	<p>Hygiene og helse</p>		<p>Lære å vaske hendene grundig med såpe og varmt vann. Lære om hygiene rundt matlaging og praktisere dette. Diskusjonsgrupper om hva god hygiene er og hvorfor det er nødvendig når man lager mat. Praktisere hygieneregler under matlaging på skolekjøkkenet.</p>	
<p>Mat og forbruk</p> <p><i>Mål for opplæringa er at eleven skal kunne</i></p>					
<ul style="list-style-type: none"> • undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevingar 	<p>Hele året Uke 44-45</p>	<p>Frukt, bær og grønnsaker</p>		<p>Smake på ulike råvarer og beskrive hva det smaker, surt, søtt osv. Diskutere hva som er med på å avgjøre hvorfor vi liker noe mat fremfor</p>	

				<p>annet. (Smak, konsistens, tradisjoner og vaner) Fokus på frukt, bær og gr.saker på høsten. Smaksprøve - blindtest</p>
<ul style="list-style-type: none"> forstå enkel merking av varer 	Uke 5-7	Merking av matvarer Brød (brødskalaen), nøkkelhull, økologisk	Brødposer, "nøkkelhull"-varer, Helsedirektoratet.no	Se på ulike matemballasje og hva merkingen kan gi oss av informasjon.
<ul style="list-style-type: none"> fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, frå produksjon til forbruk 	Uke 35-39	Grønnsaker	Geitmyra skolehage	Så frø i klasserommet vår 2016, plante ut grønnsaksplante i skolehagen før sommerferie, høste grønnsaker i september og lage suppe i mat og helsetimen. Lage tegneserie om veien fra jord til bord (frø – grønnsak – suppe)
<p>Mat og kultur</p> <p>Mål for opplæringa er at eleven skal kunne</p>				
<ul style="list-style-type: none"> gjere sitt til trivsel i samband med måltida 	Hele året	Klassemiljø	Måltider på skolen Måltider i mat og helse	Samtaler om hva som er god bordskikk.
<ul style="list-style-type: none"> dekkje bord og beskrive korleis måltidsskikkar blir praktiserte i ulike kulturar 	Uke 9-14	Skikk og bruk ved bordet		Øve seg i praksis på å dekke bord Serviettbrekking Samtale om bordskikker i andre land.

				Undersøke hva foreldrene var vant med av bordskikker da de var barn.
<ul style="list-style-type: none"> planleggje og gjennomføre en fest sammen med andre i forbindelse med en høytid eller en annen markering 	Våren			Planlegge og gjennomføre en fest i klassen. Fordeling av ulike arbeidsoppgaver
<ul style="list-style-type: none"> beskrive samisk mattradisjon og hvordan mattradisjoner har sammenheng med natur og levevis 	Uke 2-5	Urbefolkning Samefolkets dag		Undersøke og samtale om samisk mattradisjon, hvilke sammenhenger vi kan finne til naturen og samisk levevis. Se klipp fra nrk skole/super og smaksprøver.

Skjema B

Elevmedvirkning i planarbeidet	Individuelle/differansierte opplegg

