

## Årshjul for mat og helse

Uke	Leksjon og tema	Meny	Kompetansemål	Læringsmål
36	Leksjon 2	Laks, agurksalat, sandefjordsmør eplekake	K1 og K7	- drøfte kombinasjonen mellom fett i hovedrett og saus og syrlighet i agurksalat - hva er metningsgarnityr? Hva er funksjon og betydning av poteten kulturelt i Norge?
37	<b>Plukke poteter</b>	Ut i åkeren med støvler og gode klær	K5 og K6  Teori om potet ligger på Teams	- bruke mat som skulle vært kastet, drøfte og reflektere over matproduksjon og forbrukermakt - lokal matproduksjon, klima, miljø og matsikkerhet
38	<b>Potetlefser og chips</b>		K1, K5, K6  Oppskrift på lomper ligger også her.	- potetens historie og innhold - bærekraftig matlaging, bruke råvarer som skulle vært kastet - drøfte videre fra forrige ukes læringsmål.
39	Leksjon 3 <b>Metoder og teknikker på kjøkkenet</b>	Lapskaus og scones	K1, K7  Teori om lapskaus ligger på Teams	- bruke egnet kniv - riktig bruk av kniv (kutteteknikk)
40	<b>HØSTFERIE</b>			
41	Leksjon 4 <b>Mattrygghet</b>	Pai, Salat, Trollkrem	K1, K6	- Kunne fortelle hvilke temperaturer bakterier og sopp trives. - Kritiske områder på kjøkkenet. - Kryssforurensing - Riktig lagring av mat
42	Leksjon 5 <b>Å lese og utforske oppskrifter</b> Teori: Introdusere kostråd	Grove rundstykker (Glutentest) Gulrot- eller søtpotetsuppe	K1, K2, K7	- Kunne bruke oppskrifter i matlagingen til å lage trygg og bærekraftig mat - Kunne anvende ulike teknikker og metoder - Kunne bruke sansene til å forbedre oppskrifter og smak

				- Kunne utforske råvarer og bytte ut ingredienser i en oppskrift
43	Leksjon 6 <b>Næringsstoffene</b> <b>Teori: Næringsstoffene</b>	Hjemmelagde fiskepinner og blåbærmuffins	K3 og K4	- Hvilke næringsstoffer inneholder maten? - Hvilke næringsstoffer trenger kroppen? - Gode matvarevalg for et sunt kosthold
44	Leksjon 7 <b>Matvaregruppene</b> <b>Teori: Næringsstoffene</b>	Knekkebrød og omelett	K3 og K4	- Matvaregruppene og hvilke næringsstoffer de inneholder - Kostrådene fra Helsedirektoratet - Sammenhenger mellom matvaregrupper og næringsstoffer
45	Leksjon 8 <b>Mat og energi</b> <b>Teori: Måltidsrytme</b>	Hamburger, grove hamburgerbrød og (havrekjeks)	K1, K3 og K4	- Gjøre rede for næringsinnhold i ulike matvarer - Kunne vurdere og sammenligne energi og næringsinnhold - Vurdere eget kosthold opp mot kostrådene - Kunne forstå begrepet energibalanse - Bruke kunnskap om energi og næringsinnhold i matvarer når det lages forskjellige retter
46	Leksjon 8 <b>Mat og energi</b> <b>Teori:</b> <b>Tallerkenmodellen</b>	Tomatsuppe eller blomkålsuppe og focaccia		-Kunne lage suppe med meljevning, - Tallerkenmodellen = måltidssammensetning
47	<b>Repetisjon til teoriprøve</b>	Havregrøt med ulike smakstilsetninger og kakao		
48	<b>Teoriprøve</b> - Rutiner på kjøkkenet - Næringsstoffer - Måltidsrytme og kostråd Leksjon 11 - <b>Restemat</b>	Stekt ris eller Eggepanne. Havregrøtflapper	K1, K2 og K6	- kjenne til ulike råvarer og utnytte disse på en bærekraftig måte - kunne planlegge og lage måltider ut fra definerte matrester - kunne delta i samtale om og reflektere over eget matforbruk - kunne foreslå endringer i eget matforbruk og valg av mat

49	Pepperkakebaking **	Lage alle elementer de trenger til husene/byggene.	K1 og K2	- Kunne planlegge og gjennomføre bakst av pepperkakebygg. -Kunne delta aktivt og samarbeide med gruppa. - Kunne vise kreative løsninger og skaperglede i utforming og pynt.
50	Pepperkakebaking **	Montere hus/bygg.	K1 og K2	- Kunne planlegge og gjennomføre bakst av pepperkakebygg. -Kunne delta aktivt og samarbeide med gruppa. - Kunne vise kreative løsninger og skaperglede i utforming og pynt.
51	Juleferie			
52	Juleferie			
1	Leksjon 12 - <b>Matsikkerhet</b>	Fårikål?? Smuldrepai Byggvafler	K5 og K6	- kjenne til hva matsikkerhet betyr - kjenne til hva selvforsyning betyr - kunne se sammenhenger mellom matsikkerhet, helse og bærekraft
	Leksjon 13 – <b>Sesonger og årstider</b>	Kyllingsalat Tilslørte bondepiker	K6 og K7	- kjenne til matvarers variasjon i sesonger og årstider - kunne lage mat ut ifra råvarer i sesong - kunne samtale og fortelle om ulike råvarer i sesong
2	Leksjon 14: sansene våre	Chili con carne/ sweet and sour med svin. Sitrussalat med karamellkrem	K1	- Kunne bruke de ulike sansene når man lager mat - Kunne smake på mat og vurdere om den kan spises og har god smak. - Kunne kjenne forskjell på ulike smaker
3	Leksjon 15: Å vurdere kostholdsinformasjon kritisk	Pastasalat/Linse og kikertesalat og focaccia	K4	- Kunne identifisere matreklamer og undersøke hvem som er avsender. - Kunne vurdere kostholdsinformasjon og reklame kritisk.
4	Leksjon 16 Forbrukermakt	Rogan josh - indisk lammegryte med nanbrød	K4, K5, K6	- Kjenne til hva forbrukermakt er - Kunne vurdere info om matproduksjon og matvaremerking
5	Leksjon 17	Vegetarburger Bakte epler	K5, K6	- Kjenne til hvor og hvordan matvarer

	Bærekraftig matvareproduksjon			produseres i norge og verden - Kunne sammeligne matvarer og foreta valg.
6	Leksjon 18: Dyrevelferd	Kyllingfilet med poteter i tomatsaus Bærfromasj	K5; K6	- Kjenne til hva god dyrevelferd er - Kjenne til dyrevelferdsloven
7	Fastelavensbollebaking med lme skole			
9	Leksjon 19 Klimaavtrykk	Grove rundstykker, sei med kremet purre Marmorkake	K4; k5, K6	- Kunne forstå og bruke begrepet klimaavtrykk - Kunne undersøke klimaavtrykket til ulike matvarer
10	Leksjon 20: Norsk matkultur	Kjøttkaker i brun saus Smulepudding med rød saus	K7 og K8	- kjenne til norsk matkultur og norske råvarer - kunne lage norske - tradisjonsretter utforske tradisjonelle matlagingsmetoder
12	Leksjon 21:	Råvarer og konserveringsmetoder	K7 og K8	- kjenne til ulike råvarer og konserveringsmetoder - kjenne til hensikten med konservering kunne lage mat fra norsk og samisk kultur kunne konservere enkelte råvarer
13	Leksjon 22: Samisk matkultur	Fiskesuppe, eplemost og eplechips	K7 og K8	- kjenne til ulike råvarer og konserveringsmetoder - kjenne til hensikten med konservering kunne lage mat fra norsk og samisk kultur - kunne konservere enkelte råvarer
15	Leksjon 23: Mat fra hele verden	Empanadas, masalatorsk, pizza, nudelsuppe, rød fiskesuppe, pavlova og blinis	K7 og K8	- kjenne til særtrekk i et utvalg lands matkultur - kjenne til ulike religioners matregler prøve ut nye råvarer fra ulike kulturer utforske matlagingsmetoder fra andre kulturer

16	Leksjon 24: Mat og identitet	Sushi med ponzusaus og muffins	K7 og K8	-kjenne til hvordan mat- og kostholdsvalg kan vise tilhørighet og identitet - kjenne til hvordan mat og måltider kan skape fellesskap kunne lage mat og måltider fra ulike trender og kulturer kunne samtale om ulike mattrender
17	Leksjon 25: Måltidet som sosial arena	Vegetarisk quesadilla Kefirkake med sjokoladekrem	K7 og K8	- kunne si noe om måltidet som sosial arena - kunne formidle sammenheng mellom matglede og folkehelse - kunne lage mat sammen med andre og planlegge et hyggelig måltid
18				
19				
20	Mandag og tirsdag, må ta igjen uke 15	Ellers fri for resten		
21				
22				
23				
24				
	Leksjon 9 - <b>Bærekraftig mat</b>	Tortillalefser, bønnefyll og rødgrøt med melk	K2, K5 og K6	- kjenne til begrepet <i>bærekraft</i> - kunne ta bærekraftige matvalg - kunne samtale om sammenhenger mellom bærekraftig mat, klima og matsikkerhet
	Leksjon 10 – <b>Merking av mat</b>	Thailandsk fiskegryte/spagetti bolognese og arme riddere	K2, K5 og K6	- kjenne til ulike typer merkeordninger - kjenne til hvilken informasjon matmerkingen gir - kunne finne innholdet av næringsstoffer i en matvare - kunne bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer -kunne delta i samtale om sunne og bærekraftige matvarevalg

--	--	--	--	--

#### Kompetansemål etter 10. trinn

1. planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse
2. bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat
3. drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlaging
4. gjøre rede for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse
5. kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon
6. utforske klimaavtrykket til matvarer og gjøre rede for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheten
7. lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som brukes i ulike matkulturer
8. vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer