

Årsplan LK20

Fag:.....Mat og Helse Klasse:4..

Lærer: Lillian Iversen

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Kjerneelement Helsefremjande kosthald Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring	Følgje prinsipp for god hygiene i samband med matlaging	Vite hva hygienereglene er på kjøkkenet og følge de i praksis. Eks. håndvask, oppvask etc...		Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter Repeteres hver gang vi lager mat på kjøkkenet	Observasjon av eleven på kjøkkenet
Helsefremjande kosthald Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring Matte - måling	Bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging	Kunne navn på de mest vanlige kjøkkenredskapene og kjenne til når de skal brukes. Kunne måle opp (dl) og veie (gram)		Å kunne lese og å kunne skrive Elevene skal selv finne riktig redskap og måle opp og veie når vi lager mat på skolekjøkkenet. Matte - måling	Lærer dobbeltsjekker at målene er riktig.
Helsefremjande kosthald	Kjenne att smakar i mat og undre seg over	Kunne kjenne igjen smaker og si om det smaker surt,	Oppskrifter fra internett	Munnlege ferdigheiter.	

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Folkehelse og livsmeistring	kvifor smak er noko vi opplever ulikt	salt eller søtt. Snakke om at forskjellige smaker kan blandes til en god smaksopplevelse.		Lage fruktsalat, smoothie, julekaker og pastasalat med laks.	
Kjerneelement Helsefremjande kosthald Folkehelse og livsmeistring <i>Å gi elevane kunnskap om matvarer og matvanar som gir grunnlag for god helse.</i> <i>norsk, naturfag, gym</i>	Fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa	Kunne si noe om hva som er sunn og mindre sunn mat og hva vi bør velge når. Vite hva som skjer med helsa om vi bare lever på usunn mat. Lage fruktsalat og smoothie	Oppskrifter fra internett Film på youtube om sunn/usunn mat	Munnlege ferdigheiter Lage fruktsalat, smoothie, pastasalat med laks og kjøttkakemiddag <i>norsk, naturfag, gym</i>	
Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk Berekraftig utvikling. <i>å leggje vekt på at både</i>	Utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i produksjonskjeda frå råvare til måltid	Kunne kjenne til hva slags matvarer vi kan kjøpe i området og lage mat av dem. For eksempel: Kjøpe grønnsaker hos lokal bonde og	Oppskrifter fra internett	Digitale ferdigheiter, munnlege ferdigheiter og å kunne lese. Være med og hente	

matproduksjonen og matforbruket bør skje på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt verken no eller i framtida. <i>Norsk – skrive bok om prosessen.</i>		lage grønnsaksuppe.		grønnsaker, skrelle og dele opp grønnsaker og koke grønnsaksuppe <i>Norsk – skrive bok om prosessen.</i> .	
Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk Berekraftig utvikling	Sortere avfall i samband med matlaging og forklare kvifor det er viktig å gjere det	Kunne sortere avfall i riktig søppelpose. Snakke om hvorfor det er viktig å ta vare på og bruke opp matrester.		Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter Sortere avfall hver gang vi har mat og helse og ellers i klasserommet.	
Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre	Kunne dekke på bordet, pynte og gjøre i stand til et hyggelig måltid	Oppskrifter fra internett	Munnlege ferdigheiter Hver gang vi lager et måltid sammen på kjøkkenet.	

Folkehelse og livsmeistring <i>Det skal bidra til livsmeistring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjellar i helse. Måltidsfelleskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrkje sjølvkjensla til elevane og opplevinga deira av tilknytning og fellesskap.</i>				Anrette pent på fat og pynte bordet litt ekstra til påskelunsj.	
Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Folkehelse og livsmeistring Samfunnsfag – samene	Samtale om måltidsskikkar frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar, og om verdien av å ete saman med andre	Kunne vite noe om måltidsskikker fra andre kulturer og om hvor viktig felleskapet er rundt måltidene. Kunne lage den samiske retten Bidos	Oppskrifter fra internett	Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter Lage Bidos, pizza og kjøttkakemiddag Samfunnsfag – samene	

<i>Norsk – samiske tekster</i> <i>Kunst og håndverk – lage samisk lue.</i>				<i>Norsk – samiske tekster</i> <i>Kunst og håndverk – lage samisk lue.</i>	
Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Folkehelse og livsmeistring Gjennom å planleggje og lage mat og måltid skal elevane få god innsikt i dei nasjonale kostråda. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa og førebyggje livsstilssjukdommar.	Samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag	Kunne si noe om hva som skal til for at et skulemåltid blir godt både for den fysiske og den psykiske helsa. Eks. lage havregrøt og snakke om hvor viktig det er med sunn og god skolemat.	Oppskrifter fra internett	Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter Lage havregrøt, pastasalat med laks.	