

Mat og helse 4. klasse 2025-2026

Lærer: Lillian H 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 Lage mathygiene spå.	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 Lage helsetips- plakat i samfunn	Lærer dobbeltsjekker at målene er riktig.

Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Folkehelse og livsmeistring	Kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt	Kunne kjenne igjen smaker og si om det smaker surt, salt eller søtt. Snakke om at forskjellige smaker kan blandes til en god smaksopplevelse.	Oppskrifter fra internett	Munnlege ferdigheiter. Lage fruktsalat, smoothie, muffins, boller, 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	Utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i	Kunne kjenne til hva slags matvarer vi kan kjøpe i området og lage mat av dem.	Oppskrifter fra internett	Digitale ferdigheiter, munnlege ferdigheiter og å kunne lese.	

Berekraftig utvikling. å leggje vekt på at både 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>	produksjonskjeda frå råvare til måltid	For eksempel: Kjøpe grønnsaker hos lokal bonde og lage grønnsaksuppe.		Være med og hente grønnsaker på nabogård, 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	Lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg	Kunne dekke på bordet, pynte og	Oppskrifter fra internett	Munnlege ferdigheiter	

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk <i>Folkehelse og livsmeistring 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 tilknyting og fellesskap.</i>	ramme rundt måltid saman med andre	gjøre i stand til et hyggelig måltid		Hver gang vi lager et måltid sammen på kjøkkenet. Anrette pent på fat og pynte bordet litt ekstra til påskelunsj.	
Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Folkehelse og livsmeistring	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	

<i>Samfunnsfag – samene</i> <i>Norsk – samiske tekster</i> <i>Kunst og håndverk – lage samisk lue.</i>				<i>Samfunnsfag – samene</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.	

Endringer kan forkomme.

Fremdriftsplan

Uke	Emne	Innhold:
34 - 35	Kjøkkenet som arbeidsplass. Kjøkkenhygiene. Håndhygiene. Oppvaskreglene	Ostesmørbrød
36 - 37	Lokal mat. Rep. Kjøkkenhygiene. Håndhygiene. Oppvaskreglene	Grønnsaksuppe
38 - 39	Navn på ulike kjøkkenredskaper. Måling og veiing. Tema: sunn skolemat	Havregrøt med diverse topping.
40 - 42	Sette sammen ulike smaker. Sunn/usunn mat	Fruktsalat
41	Høsterferie	
43 - 44	Sunn/ usunn mat	Smoothie
45 - 46	Sunn skolemat	Omelett
47 - 48	Juletradisjoner	Julekaker. Serinakaker og sjakkruiter
49	Juletradisjoner (hel gruppe)	Julegrøt
50	Juleavslutning i klassen	
52		
1 - 2	Navn på ulike kjøkkenredskaper. Måling og veiing. Sunn skolemat	Sunne vafler med hjemmelaget syltetøy
3 - 4	Navn på ulike kjøkkenredskaper. Måling og veiing.	Muffins
5 - 6	Samisk matkultur	Bidos
7 -9	Navn på ulike kjøkkenredskaper. Måling og veiing.	Boller
8	Vinterferie	
10 -11	Tema: sunn skolemat	Pastasalat

12	Alle engelsk	
13	Dekke på bord, pynte og gjøre i stand til et hyggelig måltid (hel gruppe)	Lage felles påskelunsj
14	Påskeferie	
15 - 16	Sette sammen ulike smaker.	Turmat: pizza pinnebrød og dessert pinnebrød
18-20	Fri	
17- 19	Norsk tradisjonsmat Navn på ulike kjøkkenredskaper. Måling og veiing.	Kjøttkaker
21 -22	Navn på ulike kjøkkenredskaper. Måling og veiing.	Porsjonspizza
23 - 24	Dekke på bord, pynte og gjøre i stand til fest. Markere avslutninga på småskolen.	Sjokoladekake og sorbet is. Vi fryser ned kakene mm. og spiser sammen med hele klassen i uke 24.