

## Fremdriftsplan mat og helse 4. trinn 2022/2023

Uke	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter
35-36	Følgje prinsipp for god hygiene i samband med matlaging	Kunne vite hva hygienereglene er på kjøkkenet og følge de i praksis. Eks. håndvask, oppvask etc...		Repeteres hver gang vi lager mat på kjøkkenet, men ekstra fokus de første gangene.
	Lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre.			Repeteres hver gang vi er på kjøkkenet. Fokus på det estetiske; hvordan dekke på et bord og gode bordmanerer.
	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.		Sortere avfall hver gang vi har mat og helse og ellers i klasserommet.
	Fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa. Samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag	Kunne si noe om hva som er sunn og mindre sunn mat og hva vi bør velge når. Kunne si noe om hva som skal til for at et skulemåltid blir godt både for den fysiske og den psykiske helsa.	Oppskrifter fra internett/egen perm	<b>Havregrøt med ulike topping (frukt, bær, nøtter, kornblandinger, kanel...)</b>

38-39	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 lage grønnsaksuppe.	Oppskrifter fra internett/egen perm	Være med og hente grønnsaker på Rønningen gård, skrelle og dele opp grønnsaker og <b>koke grønnsaksuppe.</b>
	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.		
42-43	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.	Oppskrifter fra internett/egen perm	<b>Lage sjokolademuffins, eplemuffins og smoothie</b> (snakke om høstens grøde, frukt og bær)
	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)		Elevene skal selv finne riktig redskap og måle opp og veie når vi lager mat på skolekjøkkenet.  <i>Matte - måling</i>

45-46	<p>Bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging</p> <p>Lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre.</p>	<p>Kunne navn på de mest vanlige kjøkkenredskapene og kjenne til når de skal brukes.</p> <p>Kunne måle opp (dl) og veie (gram)</p>		<p>Elevene skal selv finne riktig redskap og måle opp og veie når vi lager mat på skolekjøkkenet.</p> <p><i>Matte - måling</i></p> <p><b>Vi lager scones</b></p>
48-49	<p>Bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging</p>	<p>Kunne navn på de mest vanlige kjøkkenredskapene og kjenne til når de skal brukes.</p> <p>Kunne måle opp (dl) og veie (gram)</p>	Oppskrifter fra internett/egen perm	<p>Elevene skal selv finne riktig redskap og måle opp og veie når vi lager mat på skolekjøkkenet.</p> <p>Lage julekaker;</p> <p><b>Sjakkruiter og serinakaker</b> og snakke om norske tradisjoner.</p> <p><i>Matte - måling</i></p>
50-51	<p>Lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre.</p>			<p><b>Lage risengrynsgrøt og snakke om julens tradisjoner.</b></p>
	<p>Samtale om måltidsskikkar frå norsk kultur, og om verdien av å ete saman med andre</p>	<p>Kunne vite noe om måltidsskikker fra andre kulturer og om hvor viktig felleskapet er rundt måltidene.</p>		

2-3	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.	Film på youtube om sunn/usunn mat	<b>Samtale og film med hele klassen i klasserommet.</b>
5-6	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	<b>Lage Bidos Lage Gahkko ute på tur</b>
9-10	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) Kjenne til elteteknikker og hevemidler	Oppskrift fra internett	<b>Lage rundstykker som fryses og brukes til påskelunsjen</b>
	Samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag Fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa	Kunne si noe om hva som skal til for at et skulemåltid blir godt både for den fysiske og den psykiske helsa.		

12-13	Kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt		Oppskrifter fra internett/egen perm	
	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		<b>Lage påskelunsj:</b> Anrette pent på fat og pynte bordet litt ekstra til påskelunsj.
16-17	Kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt	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.	Oppskrifter fra internett/egen perm	<b>Lage boller med kort hevetid.</b>
	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)		

19-20	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.	Oppskrift fra internett	<b>Lage kjøttkaker i brun saus med grønnsaker</b> (en gruppe lager grønnsaker, en gruppe saus og en gruppe kjøttkaker- alle får mulighet til å forme kjøttkaker)
	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.		
23-24	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.	Oppskrifter fra internett/egen perm	<b>Lage pastasalat med laks, evt. fruktsalat</b> (lag en pastasalat felles – ikke en på hver gruppe pga. tiden)
	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.	Film på youtube om sunn/usunn mat	