

Mat og helse: 9.klasse 2025-2026

Faglærer: Lisa R. Nilsen

Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. I mat og helse skal elevane lære å planleggje og lage mat og oppleve måltid saman med andre. Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å meistre eige liv. Mat og helse skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet. Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Helsefremmede kosthold Tverrfaglige emner Folkehelse og livsmestring Bærekraftig utvikling	-planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse -bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging		Mat og helse 8-10	Leksjoner Praktiske økter	Vurdering av muntlig og skriftlig oppgaver Egen vurdering Evaluering av praktiske oppgaver

	-gjør greie for og kritisk vurdere påstander råd og informasjon om kosthold og helse -utforsk klimaavtrykket til matvarer og gjøre greie for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke lokal og global matproduksjon				
Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Tverrfaglige emne Folkehelse og livsmestring	-planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse -bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging -kritisk vurdere informasjon om matproduksjon hvor forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon				

	-utforsk klimaavtrykket til matvarer og gjøre greie for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke lokal og global matproduksjon - lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kultur og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer				
Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Tverrfaglige emne Bærekraftig utvikling	- bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kultur og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer -vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidle i ulike kulturer				

Kjennetegn til måloppnåelse

Lav kompetanse i faget, karakter 2	God kompetanse i faget, karakter 4	Framifrå kompetanse i faget, Karakter 6
Eleven vurderer deler av eget praktisk arbeid og forklarer sine valg i matlagingsprosesser.	Eleven vurderer eget praktisk arbeid og forklarer sine valg i matlagingsprosesser basert på forståelse for prosesser i matlaging og kunnskap i faget.	Eleven vurderer og analyserer eget praktisk arbeid og forklarer sine valg i matlagingsprosesser på en måte som viser god forståelse for prosesser i matlaging og kunnskap i faget.
Eleven finner noen hensiktsmessige løsninger i skapende arbeid og bidrar i samarbeid om mat og måltider.	Eleven finner hensiktsmessige løsninger og bidrar på en konstruktiv måte til gjennomføring av skapende arbeid og samarbeid om mat og måltider.	Eleven finner gode og hensiktsmessige løsninger og bidrar på en konstruktiv måte til gjennomføring av skapende arbeid og samarbeid om mat og måltider.
Eleven bruker noen rutiner knyttet til matlaging og viser en grunnleggende forståelse	Eleven bruker noen rutiner og arbeider stort sett selvstendig	Eleven arbeider systematisk, selvstendig og forsvarlig

for trygg og bærekraftig mat som grunnlag for god helse.	og forsvarlig med matlaging og viser en god forståelse for trygg og bærekraftig mat som grunnlag for god helse.	med matlaging og viser svært god forståelse for trygg og bærekraftig mat som grunnlag for god helse.
Eleven viser noe forståelse og reflekterer over matens betydning for samspillet mellom individ og samfunn i det praktiske arbeidet.	Eleven viser god forståelse og reflekterer over matens betydning for samspillet mellom individ og samfunn i det praktiske arbeidet.	Eleven viser svært god forståelse og reflekterer kritisk over matens betydning for samspillet mellom individ og samfunn i det praktiske arbeidet.
Eleven reflekterer på en enkel måte over egne og andres synspunkter knyttet til kosthold, helse og bærekraft og viser noe dømmekraft og etisk bevissthet.	Eleven reflekterer over egne og andres synspunkter knyttet til kosthold, helse og bærekraft og viser god dømmekraft og etisk bevissthet.	Eleven reflekterer over egne og andres synspunkter knyttet til kosthold, helse og bærekraft og viser svært god dømmekraft og etisk bevissthet.

Fremdriftsplan 2025-2026

Uke	Emne	Kompetansemål	Læringsmål	Vurdering
34	På kjøkkenet	planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse	- Bli kjent på kjøkkenet, samt hygieneregler for renhold av kjøkken og kjøkkenutstyr - Kjenne til hygieneregler for behandling av ulike matvarer for å kunne lage trygg mat - Kunne vaske opp ifølge oppvaskregler - Lære hvordan å lese en oppskrift	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
35	Kjøkkenredskaper og teknikker	planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse	- Velge og vurdere bruk av redskaper i matlagingsprosessen - Hvilke måleredskaper som brukes til å veie og måle opp ingredienser - Kunne vaske, skrelle, kutte og hakke frukt og grønnsaker - Lære hvilke metoder og teknikker som brukes når maten lages	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid

36-38	Kostholdets betydning Tverrfaglig Engelsk: Happy og healthy oppskrifter s. 23 smoothies og salmon wraps	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging - gjør greie for og kritisk vurdere påstander råd og informasjon om kosthold og helse - vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer	- Bli kjent med kostrådene - Forstå sammenheng mellom næringsstoff og helse - Vite hvordan matvaner påvirker kroppen - Vite hva mat har å si for livstil og identitet	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid Teori økt uke 36
39	Sanser	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat	- Repetere og bli tryggere på kjøkkenrutiner - Lage mat av norske råvarer - Kunne behandle fisk etter kravet om hygiene - Kunne bruke sine sanser (syn, lukt) i vurdering av råvarer - Bruke sansene for å utforske og kombinere smak	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
40	Kosthold og helse i mediene	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - gjør greie for og kritisk vurdere påstander råd og informasjon om kosthold og helse - drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget	- Diskutere reklame for mat og hvordan bli en smart forbruker - Kunne vurdere kvaliteten på råvarer ut fra informasjon på emballasjen og hvordan bli en smart forbruker	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid

		kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging		
41	Høstferie			
42-45	Korn, frø og kornprodukter (16. okt Verdens brøddag) Brød og korn.no/fakta/verdens-brøddag	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging	- Kjenne til matvaregruppa - Kjenne til kostrådet om korn, frø og kornprodukter - Kjenne til kornets oppbygning - Kunne navnet på og kjenne igjen de fire kornsortene vi dyrker mest av i Norge; hvete, rug, brygg og havre - Kunne bruke ulike hevingsmidler som matlagingsmetode - Kunne bruke ulike baketeknikker - Kunne lese og følge oppskrift - Lære å utnytte råvarer og matrester	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
46	Praktisk prøve i baking			vurdering av læringsmålene

47-49	Matkultur og identitet Tverrfaglig med engelsk og Spansk Thanksgiving og spanske oppskrifter	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - kritisk vurdere informasjon om matproduksjon hvor forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon - vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidle i ulike kulturer - lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kultur og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer	- Kjenne til mattradisjoner fra den norske og samiske kulturen - Lage mat fra land rundt i verden - Velge og vurdere bruk av matlagingsmetoder og utstyr - Vite hva tradisjonsmat er - Vite hvordan mat bære kultur og identitet - Vite hvordan valg av lokale råvarer påvirker matproduksjon - Velge og vurdere matlagingsmetoder og redskaper - Kjenner til juletradisjoner i kosthold	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
50-51	Juletradisjoner Tverrfaglig med kunst og håndverk	- lage mat fra norsk (...) kultur og fra andre kultur og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer - vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidle i ulike kulturer	- Kjenne til norske juletradisjoner i kostholdet - Kunne pynte til et festbord - Kunne bruke ulike matlagings-teknikker- kjevling, pisking, - Vaske kjøkkenet	
Juleferien				
1-2	Gjør bevisste valg	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - kritisk vurdere informasjon om matproduksjon hvor forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon	- Hva matsikkerhet er - Om FNs bærekraftsmål - Hva global og lokal matproduksjon betyr for matsikkerheten i verden	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid

		utforsk klimaavtrykket til matvarer og gjøre greie for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke lokal og global matproduksjon	- Hvorfor det er viktig med god plante- og dyrevelferd - Om noen klimautfordringer verden står overfor knyttet til matproduksjon og forbrukermakt - Hvordan matmerking kan hjelpe oss til å gjøre gode valg	
3	Belgvekster Sunn og bærekraftig middag – Sei på linseseng – Lise von Krogh (wordpress.com)	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kultur og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer	- hva som kjennetegner matvaregruppa - hvilke kostråd helsemyndighetene gir om belgvekster - hvordan belgvekster bør oppbevares - hvordan belgvekster bør oppbevares - hvordan du kan bruke rester av ulike belgvekster i nye retter	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
4-5	Maten vår	- drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging - bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat	- Kjenner til kostrådene - Kjenne til matvaregrupper - Vite hvilke næringsstoffer kroppen trenger og hvorfor - Kjenne til kildene til de ulike næringsstoffene - Kunne beskrive kostsirkelen og forklare hvordan vi kan bruke den for et sunt kosthold	Muntlig og skriftlig vurdering
6-7	Frukt, bær, grønnsaker og poteter		Kjenne til matvaregruppe	Praktisk arbeid i timene

		- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - utforsk klimaavtrykket til matvarer og gjøre greie for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke lokal og global matproduksjon - bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat	- Kjenne til kostrådene om frukt, bær, grønnsaker og poteter - Kunne utnytte råvarer og matrester - Lære å vaske, skrelle, og kutte frukt og grønnsaker - Kunne lese oppskrift	Skolearbeid
8	Vinterferien			
9-12	Sjømat	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - lage mat fra norsk (...) og fra andre kultur og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer - drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging	- Kjenne til kostråd om sjømat - Kjennetegner til matvaregruppe - Kjenne til ulike sjømat-tradisjoner i inn- og utland - Kunne fortelle om fordelene ved å bruke sjømat i kosten - Kunne bruke ulike matlagingsteknikker - Kunne lagre mat fra norsk og andre kultur - Lære å utnytte råvarer og rester	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
13	Påskeferien			
14-16	Melk og meieriprodukter	bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat	- Kjenne til kostrådet om melk og meieriprodukter - Kunne bruke matlagingsmetoder lys smørjevning	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid

		vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer	Lære å utnytte råvarer og rester	
17	Kjøtt og egg	- planlegge og bruke egne redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse - bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat - lage mat fra norsk (...) og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukt i ulike matkulturer - vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer	- Kjenne til matvaregruppe - Kjenne til kostrådene om kjøtt og egg - Kunne lese og følge oppskrift - Utforske forskjellige smaker i matlaging - Kunne lage mat fra norsk og andre kulturer - Lære å utnytte råvarer og rester	Praktisk arbeid i timene Skolearbeid
18	Teori økt om matvaregrupper			
19	Teori prøve			
				vurdering av læringsmålene
20	Spisefett	- 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 samband med matlaging - gjør greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse	- Kjenne til matvaregruppe - Kjenne til helsemyndighetenes råd om spisefett	
21	Praktisk prøve i matlaging			
				vurdering av læringsmålene
22	Vann	drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget	Vite hva drikkevann er	

		kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging gjør greie for og kritisk vurdere påstander råd og informasjon om kosthold og helse	- Kjenne til helsemyndighetenes råd om drikke - Drøfte hvorfor vann bidrar til god helse og få forståelse for hvorfor kroppen trenger det	
23	Sukker og salt	- drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og variert matvarer i samband med matlaging - gjør greie for og kritisk vurdere påstander råd og informasjon om kosthold og helse	- Kjenne til matvaregruppe - Kjenne til helsemyndighetenes råd om sukker og salt	
24	Vasking av kjøkken		Lære å grov rengjøre kjøkken	

<https://ndla.no/subject:37/topic:a3f05680-5dc3-42> film om heving