

Årsplan i mat og helse 6. klasse 2021/22

Randi Minnesjord

Uke	Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
Gjennomgående	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk <b>Tverrfaglege tema</b> Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	1. bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	-kunne bake brød som hever med bakepulver – grove scones  -kunne bruke kjevle og lage sunn snacks – grove havrekjeks	<b>Gjennomgående:</b>  Matopedia – lærebok for mellomtrinnet  Ressurser fra nettet. Stikkord: folkehelseinstituttet, WHO,	<b>Gjennomgående:</b>  Ukentlig praktiske matlagingsleksjoner, samt supplerende relevant teori for å nå målene i faget.  Periodevis kan det teoretiske gå på bekostning av det praktiske, der hvor det er mest formålstjenlig.	<b>Gjennomgående:</b>  Underveisvurdering i praktisk del av faget.  Samtale – muntlig aktivitet, samt gruppeoppgaver og presentasjon av resultat for undersøkelse
9	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold <b>Tverrfaglege tema</b> Folkehelse og livsmeistring	2. bruke sansane til å utforske og vurdere	-kunne de fem grunnsmakene; søtt, salt, surt, bittert og umami -kunne smake til mat med krydder under tilberedning	<a href="http://mat.no">Mat.no</a>	-Gjennomgående i praktiske leksjoner  -Teori om sanser og smak med praktiske forsøk	Muntlig og praktisk

		matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat	-kjenne til hvordan sansene henger sammen og virker inn på hverandre			
9	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold <b>Tverrfaglege tema</b> Folkehelse og livsmeistring	3.kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval	Se mål over	Se mål over	Se mål over	Muntlig og praktisk
Gjennomgående	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk <b>Tverrfaglege tema</b> Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	4.brue oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar	-kunne lese og tolke en skriftlig oppskrift med fremgangsmåte, og følge denne  -kunne bruke digital kjøkkenvekt og litermål til oppmåling. Kunne regne om mellom liter -dl, kg – g		Bruker alltid oppskrift til praktiske leksjoner, men ikke alltid med riktig antall posjoner. Elevene må da regne selv.	Muntlig undervegs vurdering
43-46	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold <b>Tverrfaglege tema</b> Folkehelse og livsmeistring	5.vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse	-kjenne til de energigivende næringsstoffene -kjenne til hva slags livsstil og kosthold som er sunt	<a href="#">Ernæring - undervisningsmaterie</a> <a href="#">ll  </a> <a href="#">Informasjonsmateriel</a> <a href="#">l   Verktøy  </a> <a href="#">matportalen.no -</a> <a href="#">Informasjon om sunn</a> <a href="#">og trygg mat fra</a>	Teorileksjon. Bevisstgjøring i sammenheng med en del av de praktiske leksjonene. Reflektere rundt om det vi lager er sunt,	Power Point om sunn livsstil

				<a href="#">offentlige myndigheter</a>	og hva som gjør det sunt/ikke sunt.	
15	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk <b>Tverrfaglege tema</b> Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	6. bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine	-kunne vise til «tallerkenmodellen» for et sunt og variert kosthold -kjenne til merker som nøkkelhull, debio, grovhetsskala – brød, nyt norge o.l. og vite hva disse betyr.	<a href="#">Generelle krav til merking av mat   Mattilsynet</a>	Teorileksjon med praktisk del der vi undersøker merkingen av mat på kjøkkenet.	Muntlig
2021	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk <b>Tverrfaglege tema</b> Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	7. bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium	-kunne vurdere reklamens troverdighet -kjenne til hvilke virkemidler reklamen bruker for å påvirke	<a href="#">Virkemidler i reklame   Lær å analysere virkemidler (studienett.no)</a>	Sammenfaller med mål i samfunnsfag på trinnet.	Muntlig
	<b>Kjerneelement</b> Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk <b>Tverrfaglege tema</b> Berekraftig utvikling	8. utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	-kunne lage retter av rester		-potetlomper -quesadillas -smoothie  -sammenfaller med mål i samfunnsfag	
	<b>Kjerneelement</b> Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk	9. utforske og presentere			-syltetøy/frysetøy	

	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk <b>Tverrfaglege tema</b> Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring	tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte				
	<b>Kjerneelement</b> Helsefremjande kosthold Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk <b>Tverrfaglege tema</b> Folkehelse og livsmeistring	10. lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	-kjenne til tradisjonell norsk julebakst -kjenne til hvilke smaker som kommer fra ulike verdenshjørner	Oppskrifter fra nettet	-indisk kyllingsuppe -hjemmelaget, fersk pasta -brun lapskaus -empanadas -kyllingburger -finnbiff	Undervegs vurdering

### FREMDRIFTSPLAN

Uke	Tema	Matopedia og andre bøker og kilder	Kompetansemål
<b>34 - 37</b>	Sunn mat	Matopedia L1, L2, L3 i Matopedia + oppskrift på grove havrekjeks fra nettet	1, 4,5,10
<b>38-40</b>	Sansene	Teori om sansene, Praktiske forsøk med smak Smakstilsetning i oppskrift	1, 2,4
<b>41</b>	Høstferie		

<b>42</b>	Teorileksjon Tallerkenmodell, Nøkkelhull Debio Grovhetskala, ol og vite hva de betyr	Generelle krav til merking av mat i Mattilsynet. Teorileksjon	6
<b>43</b>	Teorileksjon -kjenne til de energigivende næringsstoffene -kjenne til hva slags livsstil og kosthold som er sunt	<a href="#">Ernæring – undervisningsmaterie</a>   <a href="#">Informasjonsmaterie</a>   <a href="#">Verktøy</a>   <a href="#">matportalen.no – Informasjon om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter</a>	5
<b>44-45</b>	Lussekatter	Leksjon 15, Matiopedia	10, 4
<b>46- 50</b>	Smaker som kommer fra ulike verdenshjørner	Oppskrifter fra nettet: Indisk kyllingsuppe, fersk pasta, brun lapskaus, empanadas, kyllingburger, finnbiff Norsk julebakst: oppskrift fra nettet og Leksjon 16, Matiopedia	10, 1, 4
<b>1</b>	Gjøre rent på kjøkkenet	God helse forutsetter rent kjøkken	L
<b>2</b>	Grunnsmaker	Leksjon 14, Matiopedia	3, 4

<b>3</b>	Tradisjonelle norske metoder	L 19 Matiopedia	9,4
<b>4</b>	Tradisjonelle norske metoder	Oppskrift fra nett Syltetøy Frysetøy	9,4
<b>5</b>	Tradisjonelle samiske metoder	Leksjon 22 Matiopedia	9,4
<b>6</b>	Reklame	<a href="#">Virkemidler i reklame   Lær å analysere virkemidler (studienett.no)</a>  -kunne vurdere reklamens troverdighet -kjenne til hvilke virkemidler reklamen bruker for å påvirke	7
<b>7</b>	Reklame	<a href="#">Virkemidler i reklame   Lær å analysere virkemidler (studienett.no)</a>  -kunne vurdere reklamens troverdighet -kjenne til hvilke virkemidler reklamen bruker for å påvirke	7
<b>8</b>	<b>vinterferie</b>		
<b>9</b>	Sunn mat	Rundstykker og tomatsuppe	1, 4
<b>10</b>	Mat fra ulike kulturer	L 20 Matiopedia	1, 4, 10
<b>11</b>	Mat på tur	L 21 Matiopedia	1, 4, 10

<b>12</b>	Lage reklame for matrett. Gå til en klasse med reklamen Finne oppskrifter Bestille varer til reklamen som mottakergruppen likte best		7, 10
<b>13</b>	Lage matrettene som vant i reklamen og invitere gruppa en reklamerte for		7, 10
<b>14</b>	Påskelunsj	L 25 Matiopedia	1, 4. 10
<b>15</b> <b>Påskeferie</b>			
<b>16</b>	Mat av rester	Potetlomper, quesadillas, smoothie	8, 4
<b>17</b>	Mat i Norge	L 27 og L 28 Matiopedia	1, 4 10
<b>18</b>	Mat fra havet	L 29 Matiopedia	1, 4 10
<b>19</b>	Mat fra havet		
<b>20</b>	Mat fra planterike	L 26 Matiopedia	1, 4, 10
<b>21</b>	Mat fra planterike	Grønnsaksuppe	1, 4. 10
<b>22</b>	Repetisjon		Alla måla
<b>23</b>	Repetisjon/avslutning	L 33 Matiopedia	1, 4 10

Fremdriftsplan kan bli forandret.

Faglærer Randi Minnesjord