

Mat og helse 6. klasse 2023-2024

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 folkehelse, 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 Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Tverrfaglige emner Folkehelse og livsmestring Bærekraftig utvikling	bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval	-	Matopedia.no	Teori og praktiske økter	

	<p>bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar</p> <p>vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse</p> <p>bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine</p> <p>bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfteproduktinformasjon og reklame i ulike medium</p> <p>utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk</p> <p>utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte</p> <p>lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse</p>				
--	--	--	--	--	--

Fremdriftsplan

Uke	Emne	Kompetansemål	Læringsmål	Oppskrifter
34-35	Kjøkken som arbeidsplass	Teknikker og metoder Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	Å følge regler for god kjøkkenhygiene. Å ha god håndhygiene. Å behandle mat hygienisk. Å følge oppvaskreglene.	Grønnsaksnacks Rosadipp Urtedipp Humus Sconespinner
36-37	Redskaper	Teknikker og metoder Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.	Hva de vanligste kjøkkenredskapene heter. Å finne fram, kjenne igjen og skille mellom ulike kjøkkenredskaper. Å bruke ulike kjøkkenredskaper.	Grove scones Rørte jordbær Eplemos
38	Trygg mat	Teknikker og metoder Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	Å ha god håndhygiene. Å utføre god kjøkkenhygiene. Å lage trygg mat.	Stekt ris Arme riddere
39	Utforsk oppskrifter	Teknikker og metoder Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Mengdeberegning Bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar.	Å bruke og utforske oppskrifter i matlagingen. Å vurdere mengden i en porsjon. Å endre en oppskrift slik at den gir færre eller flere porsjoner.	Thailandsk fiskegryte Ris Muffins
40	Matsikkerhet	Teknikker og metoder	Hva matsikkerhet betyr. Hva selvforsyning betyr.	Grove rundstykker Omelett

		Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	Å delta i samtaler om matsikkerhet, helse og bærekraft	
41	Høstferien			
42	Mat glede og helse	Matkultur og sosialt fellesskap: Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	Å lage mat sammen med andre og planlegge et hyggelig måltid. Å samtale om hvilken rolle måltider kan spille for det sosiale fellesskapet. Å beskrive et hyggelig måltid og hvordan det kan påvirke oss. Hva som menes med begrepet bordskikk.	Focaccia Fiskesuppe
43		Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat. Konservering: Utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte	Om norske konserveringsmetoder. Om hensikten med konservering. Å konservere råvarer. Å delta i samtaler om ulike konserveringsmetoder	Rørte bær Rørte jordbær Eplechips Syltet rødløk Byggvafle
44	Dyrevelferd	Rester og matsvinn: Utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk.	Å delta i samtaler om dyrevelferd. Å vurdere informasjon om dyr i matproduksjon	Fårikål Kokte poteter Lapper
45-46	Matvaregruppene	Matvaregrupper og næringsstoffer:	Hvilke matvaregrupper vi har.	Kyllingsalat Tilslørte bondepике

		<p>Vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine</p>	<p>Å plassere matvarer i den matvaregruppen de tilhører. Å se sammenhenger mellom matvaregrupper og næringsstoffer som kroppen trenger, og som er viktige for helsen</p>	
47	Frukt, bær og grønnsaker	<p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine</p>	<p>Hvilke næringsstoffer vi får fra frukt, bær og grønnsaker. Hva kostrådene sier om denne matvaregruppen Hva uttrykket fem om dagen betyr. Å samtale om sammenhengen mellom inntaket av frukt, bær og grønnsaker og helsen vår.</p>	<p>Grønnsaksuppe Eplekake</p>
48	Brød og Korn	<p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine</p>	<p>Hvilke næringsstoffer vi får fra brød og kornprodukter. Hva Brødskala'n er. Å samtale om sammenhengen mellom inntaket av grove brød og kornprodukter og helsen vår. Hva kostrådene sier om brød og kornprodukter</p>	<p>Brød Glutenfritt Havrebrød</p>
49	Melk og meieriprodukter	<p>Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat</p> <p>Matvaregrupper og næringsstoffer:</p>	<p>Hvilke næringsstoffer vi får fra melk og meieriprodukter. Hvordan vi lager ost og smør. Å samtale om sammenhengen mellom</p>	<p>Pannekaker Pasta med broccoli, ostesaus og laks Ferskost Smør</p>

		<p>Vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Konservering: Utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte</p>	<p>inntaket av melk og meieriprodukter og helsen vår.</p> <p>Hva kostrådene sier om denne matvaregruppen.</p>	
50	Kjøtt og egg	<p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine</p>	<p>Hvilke næringsstoffer vi får fra kjøtt og egg. Hva rødt kjøtt, hvitt kjøtt og bearbeidet kjøtt er. Å samtale om sammenhengen mellom inntak av kjøtt og egg og helsen vår. Hva kostrådene sier om kjøtt og egg</p>	<p>Ertesuppe Sukkerbrød</p>
51	Anretning og borddekking	<p>Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p> <p>Smak, preferanser og matvalg: Kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval</p>	<p>Å anrette mat på ulike måter Å reflektere over om anretningen av maten har innvirkning på matlyst og smak. Å dekke et pent bord</p>	<p>Spagetti bolognese Sjokoladekjeks</p>
Juleferien				
1		<p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine.</p>	<p>Hvilke næringsstoffer vi får fra fisk og skalldyr. Hva kostrådene sier om fisk og skalldyr. Å samtale om sammenhengen mellom inntak av fisk og sjømat og helsen vår.</p>	<p>Ørret i form Maki sushi Nigiri sushi Is med sjokoladesaus</p>

2	Margarin, olje og smør	<p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine.</p>	<p>Hvilke næringsstoffer vi får fra olje, smør og margarin. Hva kostrådene sier om denne matvaregruppen. Å samtale om sammenhengen mellom inntak av ulike typer fett og helsen vår</p>	<p>Hjemmelagde fiskepinner Råkost Kokte poteter Gulrotkake med ostekrem</p>
3-4	Næringsstoffene	<p>Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</p> <p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p>	<p>Hvilke næringsstoffer kroppen trenger. Hvilke matvarer som er kilde til ulike næringsstoffer.</p>	<p>Tortillas med bønnefyll Guacamole Salsa</p>
5	Samiske konserveringsmetoder	<p>Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</p> <p>Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p> <p>Konservering: Utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte.</p>	<p>Om samiske konserveringsmetoder Om hensikten med konservering. Å delta i samtaler om ulike konserveringsmetoder.</p>	<p>Reinsdyrskav med potetmos Trollkrem Rørte tyttebær</p>
6	Bærekraftig mat	<p>Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</p>	<p>Hva som menes med begrepet bærekraft. Hva som er bærekraftig mat. Å ta vare på og utnytte matvarer.</p>	<p>Foliepakke med laks Smoothie</p>

		Rester og matsvinn: Utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk.	Å delta i samtaler om vårt eget matforbruk og våre egne matvalg.	
7	Sansene vår	Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat. Smak, preferanser og matvalg: Kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval.	Å bruke ulike sanser når vi lager mat. Å smake på maten før den serveres, og vurdere hvordan den smaker. Hva som menes med begrepet konsistens. Å se, lukte og smake på mat for å vurdere om den kan spises.	Chilli con carne Rullekake
8	Vinterferie			
9	Redd resyene	Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Rester og matsvinn: Utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	Å utnytte ulike råvarer og ta vare på rester. Å planlegge og lage måltider av rester og av råvarer vi har til overs. Om de to formene for datomerking og hva de betyr. Å delta i samtaler om og reflektere over vårt eget matforbruk	Eggepanne Tomatsuppe Vafler
10	Merking av mat og merkeordning	Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse. Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine.	Hva ingredienslister og næringsdeklarasjoner er. Om ulike merkeordninger som kan hjelpe oss å velge sunnere eller mer bærekraftig. Å delta i samtaler om sunne og bærekraftige matvalg.	Seibiff med løk Salat Kokte poteter Kefirkake med sjokolade-ostekre

11	Kostmodeller	<p>Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.</p> <p>Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine.</p>	<p>Om to ulike kostmodeller, det vil si kostsirkelen og tallerkenmodellen. Å delta i samtaler om bærekraftige matvarevalg. Å sette sammen et sunt, variert og bærekraftig kosthold</p>	<p>Kyllingfilet med poteter i tomatsaus Bakte epler</p>
12	Smak	<p>Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p> <p>Smak, preferanser og matvalg: Kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matvalg</p>	<p>Å kjenne igjen grunnsmakene. Å beskrive og uttrykke smak. Å bruke sansene og utforske smak. Å delta i samtaler om smak og ulike matvalg.</p>	<p>Spekeskinke med grapefrukt Strimlet biff med potet- og blomkålmos Sjokoladefondant</p>
13	Påske			
14	Mat på tur	<p>Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</p> <p>Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p> <p>Matkultur og sosialt fellesskap: Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse</p>	<p>Å planlegge mat som egner seg på tur. Å lage mat på bål. Å se sammenhenger mellom sosialt fellesskap, fysisk aktivitet og helse</p>	<p>Foliepakke på bål Pinnebrød Pannekaker på bål Foliestekt banan</p>
15-16	Mat i verden	<p>Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat.</p>	<p>Å lage mat og måltider fra andre land og kulturer.</p>	<p>Nudelsuppe Masala-torsk Rød fiskesuppe</p>

		Matkultur og sosialt fellesskap: Lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	Å prøve ut nye råvarer fra ulike kulturer. Å utforske og fortelle om ulike matkulturer	Svinekjøtt sweet and sour
17	Bærekraftig matproduksjon	Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og bærekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine	Hva bærekraftig matproduksjon handler om. Å delta i samtaler om bærekraftige matvarevalg og bærekraftig matproduksjon	Vegetariske vårruller Fruktsalat med vaniljesaus
18	Produktinformasjon og matreklame	Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og bærekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine. Produktinformasjon og digitale ressurser: Bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium	Om begrepene produktinformasjon og reklame. Å sammenligne produktinformasjon og reklame fra ulike kilder. Å delta i samtaler om produktinformasjon og reklame i ulike medier	Falafel Tzatziki Linse- og kikertsalat Pitabrød
19	Å søke etter informasjon	Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og bærekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine. Produktinformasjon og digitale ressurser: Bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium	Å bruke digitale ressurser til å søke etter informasjon om matvarer og kosthold. Å vurdere informasjon om mat og kosthold på internett. Å delta i samtaler om informasjon fra ulike kilder på internett	Pizzasnurrer Fruktbowle