

Mat og helse 6. 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 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	Muntlige tilbakemeldinger underveis.

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

Årsplan /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 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
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.	Lettvinte muffins
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.	Grønnsaksuppe Muffins
40	Matsikkerhet	Teknikker og metoder Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	Hva matsikkerhet betyr. Hva selvforsyning betyr.	Lapper Smoothie

			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.	Tortilla med taco og guacomole. Vafler
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	Enkel focaccia Fiskesuppe
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	Pasta Carbonara Grove Horn
45-46	Matvaregruppene	Matvaregrupper og næringsstoffer:	Hvilke matvaregrupper vi har.	Salatbuffet med kylling

		Vise sammenhengar 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	Å plassere matvarer i den matvaregruppen de tilhører. Å se sammenhenger mellom matvaregrupper og næringsstoffer som kroppen trenger, og som er viktige for helsen	
47	Frukt, bær og grønnsaker	Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenhengar 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	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.	Pannekaker Havrekjeks
48	Brød og Korn	Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenhengar 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	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	Tacosuppe Lussekatter
49	Melk og meieriprodukter	Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat Matvaregrupper og næringsstoffer:	Hvilke næringsstoffer vi får fra melk og meieriprodukter. Hvordan vi lager ost og smør. Å samtale om sammenhengen mellom	Lussekatter

		Vise sammenhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse. Konservering: Utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte	inntaket av melk og meieriprodukter og helsen vår. Hva kostrådene sier om denne matvaregruppen.	
50	Kjøtt og egg	Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenhengar 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	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	Suppelaupskaus Lussekatter
51	Anretning og borddekking	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 anrette mat på ulike måter Å reflektere over om anretningen av maten har innvirkning på matlyst og smak. Å dekke et pent bord	Serinakaker Riskrem med rød saus
Juleferien				
2	Margarin, olje og smør	Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise sammenhengar 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.	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	Hjemmelagde fiskepinner Råkost Potetmos

3-4	Næringsstoffene	Teknikker og metoder: Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Matvaregrupper og næringsstoffer: Vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse.	Hvilke næringsstoffer kroppen trenger. Hvilke matvarer som er kilde til ulike næringsstoffer.	Skinkesnurrer
5	Samiske konserveingsmetoder	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 samiske konserveringsmetoder Om hensikten med konservering. Å delta i samtaler om ulike konserveringsmetoder.	Kebab med reinsdyrskav Trollkrem
6	Bærekraftig mat	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.	Hva som menes med begrepet bærekraft. Hva som er bærekraftig mat. Å ta vare på og utnytte matvarer. Å delta i samtaler om vårt eget matforbruk og våre egne matvalg.	Stekt ris Sjokoladekjeks
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:	Å bruke ulike sanser når vi lager mat. Å smake på maten før den serveres, og vurdere hvordan den smaker.	Kyllingsuppe Rullekake

		Kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval.	Hva som menes med begrepet konsistens. Å se, lukte og smake på mat for å vurdere om den kan spises.	
8	Vinterferie			
9	Redd restene	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	Porsjons- pizza med ulikt fyll.
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.	Blomkålsuppe med grove rundstykker.
11	Kostmodeller	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.	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	Spicy spanske kjøttboller, tomat saus og saltkokte poteter.

12-13	Påske	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 matvalg	Å kjenne igjen grunnsmakene. Å beskrive og uttrykke smak. Å bruke sansene og utforske smak. Å delta i samtaler om smak og ulike matvalg.	Flettelloff^{''} Kakao Eggerøre Påskemuffins
14	Matglede (evt Mat på tur)	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. 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 samtale om hvilken rolle måltider kan spille for det sosiale fellesskapet. Å beskrive et hyggelig måltid og hvordan det kan påvirke oss. (Evt ved mat på tur) Å planlegge mat som egner seg på tur. Å lage mat på bål. Å se sammenhenger mellom sosialt fellesskap, fysisk aktivitet og helse	Milkshake Søte horn med vanilje Foliepakke på bål Pinnebrød Pannekaker på bål Foliestekt banan
15-16	Mat i verden	Sansene: Bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat. 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 og måltider fra andre land og kulturer. Å prøve ut nye råvarer fra ulike kulturer. Å utforske og fortelle om ulike matkulturer	Couscous med grønnsaker Browniekake
17	Bærekraftig matproduksjon	Teknikker og metoder:	Hva bærekraftig matproduksjon handler om. Å delta i samtaler om	Tomatsuppe Pannekaker

		Bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag 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	bærekraftige matvarevalg og berekraftig matproduksjon	
18	Produktinformasjon og matreklame	Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig 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	Boller , ulike typer. Øve seg på gjærbakst.
19	Å søke etter informasjon Tema: Mai	Merking og kostmodeller: Bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig 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	Mini- burgere Pølse i frakk Bær og margens.
21- 25	Repetisjon		Forberede og planlegge måltid. Vise samarbeid og glede over å lage mat sammen.	Elevene får være med å bestemme. Elevene handler/planlegger og lager en middag/dessert. Vi gjør på nytt noe som var suksess. Vi lager kantine/gleder en annen klasse

