**Våg å være – våg å lære**

Raushet

Trygghet

Respekt

Bli sett

LYNGDAL UNGDOMSSKOLE

**ÅRSPLAN 2022 – 2023**

**Mat og helse**

**9.trinn**

Læreverk: Matlyst – Det norske samlaget og Kokebok for alle

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Verdigrunnlag:**  **Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet** | | |
| **Kompetansemål:**  **Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.**  **Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskriftyer, menyar og anretning av mat.** | | |
| **Kjerneelement:**  **Gjennom å lage mat og førebu måltid skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande koshald. Kostråda til helsestyresmaktene er sentrale for undervisningea og elevane skal få forståing for sammenheng mellom næringsstoff og helse og utvikle kompetanse til å kunne velje eit sunt og variert kosthald** | | |
|  | **Læringsmål, Tverrfaglige tema og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **34** | **Kunne fortelle om hygiene på kjøkkenet.**  **Bli kjent** | Gjennomgå rutiner, oppvask m.m  Skrelle og dele opp grønnsaker, og spise med dipp. |  |
| **35** | **Kunne fortelle om hvordan måltidene bør fordeles i løpet av en**  **dag og hva en bør velge.**  **Bli kjent** | Lage pannekaker |  |
| **36** | **Kunne fortelle om kostsirkelen og hvilke anbefalinger helsemyndighetene gir for kosthold og fysisk aktivitet.** | Lage grønnsakslapskaus | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig |
| **37** | **Kunne fortelle om energi, hva som gir oss dette, om forbruk og behov!** | Lage pølsegryte og fruktsalat | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig |
| **38** | **Kunne fortelle om karbohydrater.**  **Kunne lage grov gjærdeig.** | Lage grove rundstykker. | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **39** | **Kunne fortelle om fett, mettet og umettet, og hvordan de ulike typene påvirker kroppen.** | Lage Lakseform med brokkoli | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **41** | **Kunne fortelle om fett, mettet og umettet, og hvordan de ulike typene påvirker kroppen.** | Lage brennende kjærlighet. | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **42** | **Kunne fortelle om protein.** | Lage formkake | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **43** | **Repetisjon og forberede til prøve** | Lage scones og spise med ost og syltetøy | Skriftlig prøve som vurderes med karakter. |
| **44** | **Repetisjon og forberede til prøve** | Lage bollefrikasè | Skriftlig prøve som vurderes med karakter. |
| **45** | **Kunne fortelle om inndeling av vitaminer;**  **Vannløselige og fettløselige** | Lage tacosuppe og focacciabrød | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **46** | **Kunne fortelle om de fettløselige vitaminene A og D** | Lage laksewok med ris | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **Uke**  **47** | **Kunne fortelle om de vannløselige vitaminene B og C** | Lage pizza | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
|  | **Verdigrunnlag:**  **Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet**  **Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og repekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur skal bidra til å styrke verdsetjing av kulturelt mangfald** | | |
| **Kompetansemål: lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturer og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som blir brukte i ulike matkulturer.**  **Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturer.**  **Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskriftyer, menyar og anretning av mat.** | | |
| **Kjerneelement:**  **Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **48** | Tentamener i skriftlige fag | | |
| **49** | **Kunne fortelle om mattradisjoner omkring jul, og andre religiøse høytider** | **Julebakst, lage ulike småkaker** | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **50** | **Kunne fortelle om mattradisjoner omkring jul, og andre religiøse høytider.** | **Risgrøt** | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
|  | **Verdigrunnlag:**  **Mat og helse skal utvikle kompetanse til at dei skal meistre eige liv. Det skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet** | | |
| **Kompetansemål:**  **Drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging.**  **Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskriftyer, menyar og anretning av mat.** | | |
| **Kjerneelement:**  **Helsefremjande kosthald** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **1** | **Repetere næringsstoffer og kunne fortelle om jern og kalsium** | Lage Spagetti bolognese |  |
| **2** | **Kunne planlegge kosthold for en familie, og begrunne valgene.**  **Dele ut oppgaven** | Lage kanelruller | De får utlevert mål og kriterier for oppgaven |
| **3** | **Kunne planlegge kosthold for en familie, og begrunne valgene.** | Individuell oppgave, **ingen matlaging** | Innlevering av individuell oppgave |
| **4** | **Kunne planlegge kosthold for en familie, og begrunne valgene.** | Lage salater, gjerne velge litt ulike. |  |
|  | **Verdigrunnlag:**  **Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og anerkjennelse slik at dei blir i stand til å velje mat som både er helsefremjande og berekraftig.** | | |
| **Kompetansemål: Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita.**  **Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse.**  **Utforske klimaavtrykker til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita.** | | |
| **Kjerneelement:**  **Berekraftig matvaner og berekraftig forbruk** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **5** | **Kunne fortelle om etisk handel og valg** | Lage pita | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **6** | **Kunne fortelle om hva som ligger i begrepet bærekraftig, og hva det betyr i praksis.** | Lage grønnsakskarbonader | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **7** | **Kunne fortelle om hva som ligger i begrepet bærekraftig, og hva det betyr i praksis.** | Lage boller og kakao | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **9** | **Kunne fortelle om «Trygg mat»** | Lage purre og brokkolipai | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **10** | **Kunne fortelle om matmerking** | Lage kjøttkaker i brun saus | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **11** | **Kunne vise hvordan en kan spare penger på å lage mat selv. (økonomi)** | Lage horn og tomatsuppe | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **12** | **Kunne vurdere matreklame.** | Lage fiskegrateng eller fiskeboller i hvit saus | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **13** | **Repetisjon** | Lage Klippekrans | Forberedelse til prøve  Vurdere praktisk arbeid |
| **13** | **Prøve: Mat og forbruk** | Påskelunsj, omelett og fletteloff |  |
|  | **Verdigrunnlag: Mat og helse skal vektlegge normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforske andre matkulturar som skal bidra til å styrke verdsetjinga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle ein trygg identitet.** | | |
| **Kompetansemål: Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikna og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike kulturar.**  **Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar.** | | |
| **Kjerneelement:Mat og måltid som identitet og kulturuttrykk.** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **16** | **Kunne fortelle om endringer og kjennetegn ved mat i Norge** | Minestronesuppe | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **17** | **Kunne fortelle om mat som en del av helheten i kulturen i et land.** | Moussaka | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **18** | **Kunne fortelle om hva som kjennetegner mat i noen andre land.** | Wok | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
|  | **Verdigrunnlag: Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet.** | | |
| **Kompetansemål:**  **Drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging.** | | |
| **Kjerneelement:**  **Gjennom å lage mat og førebu måltid skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande koshald. Kostråda til helsestyresmaktene er sentrale for undervisningea og elevane skal få forståing for sammenheng mellom næringsstoff og helse og utvikle kompetanse til å kunne velje eit sunt og variert kosthald** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
| **Uke**  **19** | **Kunne fortelle om noen sentrale sykdommer knyttet til kosthold og livsstil**  **Oppgave til muntlig fremføring, to og to.** | Skoleboller | Vurdere praktisk arbeid på kjøkkenet jevnlig, og hvordan de viser kompetanse muntlig. |
| **20** | **Kunne fortelle om noen sentrale sykdommer knyttet til kosthold og livsstil** | Rengjøring | Muntlig presentasjon |
| **21** | **Kunne fortelle om noen sentrale sykdommer knyttet til kosthold og livsstil** | Rengjøring/minestronesuppe | muntlig presentasjon |
| **22** | UDV |  |  |
| **23** | UDV |  |  |