**Årsplan i *mat og helse* for 9. trinn ved Byremo ungdomsskole**

Årstall: 2023/2024

Læreverk: Matopedia kokebok og teoribok 8.-10.

Plan med forbehold om endringer underveis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Verdigrunnlag:**  Mat og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevane utviklar engasjement og kreative og skapande evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Vektlegging av normer og verdiar i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle ein trygg identitet. Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremjande og berekraftig. | | |
| **Kompetansemål:**  Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse | | |
| **Kjerneelement:**  Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk  Bruk og val av mat påverkar individet, miljøet og verda vi lever i. Gjennom å planleggje måltid og lage mat skal elevane lære å utnytte råvarer og matrestar og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer seg berekraftige matvanar og blir bevisste forbrukarar. | | |
|  | **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**  ***Ut i skogen*** | **Lære å plukke og renske blåbær** | **Plukke og renske blåbær**  Teori: Intro om faget og fagplanen |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **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 oppskrifter, menyar og anretning av mat  Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse | | |
| **Kjerneelement:**  Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk  Bruk og val av mat påverkar individet, miljøet og verda vi lever i. Gjennom å planleggje måltid og lage mat skal elevane lære å utnytte råvarer og matrestar og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer seg berekraftige matvanar og blir bevisste forbrukarar. | | |
|  | **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 35**  ***Fra jord til bord*** | **Kjenne til hygiene-**  **regler på kjøkkenet**  **Vite hvordan man vasker, skreller og kutter grønnsaker** | **Grønnsakssnacks med tre typer dipp (s. 103)**  **Redskapskonkurranse**  Vasking, skrelling, kutting av grønnsaker i staver, terninger, skiver, Julienne og buketter  Teori:  Rutiner på kjøkkenet  Hygiene  - *Eksperimenter (pepper- og glittereksperiment)*   * *Kostrådene*   *Film fra Matopedia*: «Trygg matlaging» <https://www.matopedia.no/filmer/> |  |
| **Uke 36**  ***Fra jord til bord*** | **• Kunne følge hygienereglene på kjøkkenet**  **• Vite hvordan man vasker, skreller og kutter grønnsaker**  **Hevingsmidler** | **Halvfabrikata vs. hjemmelaget:**   * **Suppelapskaus (s. 41) og grove scones (s. 31)** * Vasking, skrelling, kutting av grønnsaker   Suppe – bunnjevning  Teori:  Hevingsmidler natron og bakepulver  Korn og kornprodukter: meleksperiment |  |
| **Uke 37**  ***Havets skattekiste*** | **• Kunne følge hygienereglene på kjøkkenet**  **• Kunne bruke hensiktsmessige redskaper for å lage gjærbakst for hånd**  **• Vite om ulike hevingsmidler** | **• Seiburger med grovt hamburgerbrød og salat**  Lage fiskefarse, steke fisk  Teori:  Hevingsmiddelet *gjær.* Det energigivende næringsstoffet fett.  Opplegg: «Fete fakta»: <https://fetefakta.no/fett-for-kroppen/fett-for-kroppen> | Innlevering: Egenvurdering med logg  Levers på teams  Måltidsdiskusjon |
| **Uke 38**  **Havets skattekiste** | **• Vite hvilke næringsstoff som gir energi, og i hvilke matvarer disse finnes**  **• Kunne trekke og steke fisk** | **• Fiskepinner med poteter i valgfri form + råkost s. 61**  **• Eplekake og pisket krem s. 144**  Piske krem (film: <https://www.matopedia.no/filmer/piske-krem/>)  Forme og lage fiskepinner fra bunnen av  Forskjellige måter å rive grønnsaker på (foodprosessor og råkostjern)  Teori:  Energigivende næringsstoff:  Fett (Opplegg:» Fete fakta» (stekeeksperiment)), og proteiner  Mager og fet fisk |  |
| **Uke 39**  **Havets skattekiste** | **• Fiskegryte med laks og grønnsaker**  **• Rullekake m/bringebærsyltetøy s.141**  Filetere fisk, trekke og steke fisk, eggedosis (film: <https://www.matopedia.no/filmer/piske-eggedosis/>)  Teori:  Energigivende næringsstoff:  Fett (Opplegg:» Fete fakta» (stekeeksperiment)), og proteiner  Mager og fet fisk |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  Drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging | | |
| **Kjerneelement:**  Helsefremjande kosthald  Gjennom å lage mat og førebu måltid skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande kosthald. Kostråda til helsestyresmaktene er sentrale for undervisninga og elevane skal få forståing for samanhengen 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 40** | **Høstferie** |  |  |
| **Uke 41-42** | **• Planlegge og gjennomføre en meny med utgangspunkt i matvaregruppene bær, frukt, grønnsaker og korn**  **• Vite hvordan man vasker, skreller og kutter grønnsaker.**  **• Kunne bruke hensiktsmessige redskaper for å lage gjærbakst for hånd**  **• Vite om ulike hevingsmidler** | **• Planlegge en meny med utgangspunkt i matvaregruppene bær, frukt, grønnsaker og korn**  **• Gjennomføre den planlagte menyen**  Repetisjon av de tidligere lærte metodene og teknikkene | Hverandre-vurdering.  Vurdering av planlegging og gjennomføring av selvvalgt meny. |
| **Uke 43**  **Tverrfaglig samarbeid med matematikk** | **• Kunne beregne næringsinnhold i en meny ved hjelp av Kostholdsplanleggeren**  **• Bruke Kostholdsplanleggeren til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og næringsrike matvarer** | **Beregne næringsinnhold i menyen fra uke 39 ved hjelp av Kostholdsplanleggeren**  • Repetisjon av de energigivende næringsstoffene  • Ikke-energigivende næringsstoffer  • Kostsirkelen | Innlevering av oppgave |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **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 oppskrifter, menyar og anretning av mat | | |
| **Kjerneelement:**  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.  Kulturen kring mat og måltid er i kontinuerleg endring og er påverka av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar. Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremjar mangfald og opnar for forståing, bevisstgjering og nysgjerrigheit. Slik skal elevane få oppleve matglede saman og slik kan matkulturane våre både fornyast og takast vare på. | | |
|  | **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**  **44** | **• Kunne bruke sansene for å lage og tilberede mat**  **• Kunne bruke sansene for å vurdere kvaliteten på mat**  **• Bruke sansene for å forbedre oppskrifter**  **• Kunne lage jevning** | **• Kjøttkaker med brun saus, kokte poteter, ertepure og rørte tyttebær**  **• Blåbærpai**  • Lage brun saus (film Matopedia)  • Bruk av buljong  • Lage stuing  • Koking av poteter  • Lage pai  Teori: Hvordan bruke sansene når vi planlegger, lager mat og dekker et bord |  |
| **Uke 45** | **-Kunne bruke sansene for å lage og tilberede mat**  **-Kunne kombinere smaker**  **-Kunne lage jevning til supper** | **• Kyllingsuppe og foccacia**  **• Bærfromasj**  • Lage jevning (toppjevning)  • Lage kraft  •Lage bærfromasj  Teori:  Hvordan lage jevning og kraft  Hvordan bruker man gelatinplater |  |
| **Uke 46** | **-Kunne lage gjærbakst**  **-Bruke sansene for å forbedre oppskrifter** | **Grov pizza**  **Fruktsalat med youghurtkrem (+ananas)**  Lage gjærbakst  Lage pizzasaus |  |
| **Uke 47og 48** | * **Kunne planlegge og lage sunn mat ved hjelp av tidligere lærte matlagingsteknikker og -metoder**   **Bruke sansene ved menyplanlegging og borddekking** | **Praktisk prøve**  Elevene får utdelt en rett som de skal lage. Da skal de bruke kunnskapen de har tilegnet seg så langt i år. | Skriftlig egenvurdering + vurdering av gjennomføring under praktisk prøve |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar  Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar | | |
| **Kjerneelement:**  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk  Kulturen rundt mat og måltid er i kontinuerleg endring og påverkast av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar. Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremmer mangfald og opnar for forståing, bevisstgjering og nysgjerrigheit. På den måten skal elevane få oppleve matglede saman, og slik kan matkulturane våre både fornyast og tas vare på. | | |
|  | **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**  **49 og 50** | **-Lære om mattradisjoner og julebakst** | * **Peanøttkjeks, Maryland cookies, «vepsebol», ristopper, kanelstenger** * **Nedvask** * Røre smør og sukker hvitt * Skille eggeplomme fra eggehvite   Teori: Juletradisjoner  Repetisjon: Hygiene og vask |  |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat  Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse  Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon  Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse | | |
| **Kjerneelement:**  Bruk og valg av mat påvirker individet, miljøet og verden vi lever i. Gjennom å planlegge måltider og lage mat skal elevene lære å utnytte råvarer og matrester og forstå at mat er en begrenset ressurs, slik at de lærer seg bærekraftige matvaner og blir bevisste forbrukere. | | |
|  | **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** | * **Kjenne til hvorfor det er viktig å unngå matsvinn** * **Kunne lage mat av rester** | **Fiskegrateng**  **Sjokolademousse**  Kunne lage hvit saus  Trekke torsk  Koke poteter  Raspe gulrøtter  Skille egg  Dele purre  Teori:  Hvordan lage hvit saus | Underveis i timene |
| **2** | * **Kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse** * **Planlegge en selvvalgt meny med utgangspunkt i fisk som hovedingrediens** | * Hvordan blir vi som forbrukere påvirket av matvaremerking og markedsføringsmetoder? Jobbe gruppevis med dette og presentere for klassen (etter 2.time). * Selvvalgt meny med fisk som hovedingrediens     Teori:  Reklame og skjult reklame, og hvordan den påvirker oss, influensers makt, etc. | Muntlig presentasjon  Skriftlig innlevering av handlelister, tørrvarelister og meny |
| **3** | **Planlegge og gjennomføre en selvvalgt meny med utgangspunkt i fisk som hovedingrediens** | Gjennomføre selvvalgt meny fisk | Underveis i timene  Muntlig tilbakemelding |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **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 oppskrifter, menyar og anretning av mat  Lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar  Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar | | |
| **Kjerneelement:**  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk  Kulturen rundt mat og måltid er i kontinuerleg endring og påverkast av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar. Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremmer mangfald og opnar for forståing, bevisstgjering og nysgjerrigheit. På den måten skal elevane få oppleve matglede saman, og slik kan matkulturane våre både fornyast og tas vare på. | | |
| **Tradisjons-mat** | **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**  **4** | **Bruke noen råvarer og matlagingsmetoder fra norsk****tradisjonsmat** | * **Komper** * Male poteter * Trekke i stedet for å koke   Teori:  Norsk tradisjonsmat  Poteten | Underveis i timene |
| **5** | **Vite om og bruke råvarer og matlagingsmetoder som brukes i samisk tradisjonsmat** | * **Finnbiff, potetmos, gáhkko og multekrem**   **(Fredagsgruppa planlegger selvvalgt meny)**   * Toppjevning * Steke kjøtt * Gjærbakst   Teori:  Samisk tradisjonsmat  Hjemmearbeid: se video om toppjevning (Matopedia) | Underveis i timene |
| **6** | * **Kjenne til næringsstoffer i melk og meieriprodukter** * **Planlegge en selvvalgt meny med fokus på trygg, sunn og ernæringsfull mat** | * **Fastelavnsboller** * **Planlegge selvvalgt meny med fokus på trygg, sunn og ernæringsfull mat** * Piske krem * Repetisjon gjærbakst | Vurdere planlegging av selvvalgt meny |
| **7** | * **Planlegge og gjennomføre en selvvalgt meny med fokus på trygg, sunn og ernæringsfull mat** | * **Gjennomføre selvvalgt meny med fokus på trygg, sunn og ernæringsfull mat**   **(Fredagsgruppa er på Arkivet på fredag)**  Bruke tidligere lærte teknikker  *(Bytte leksjon 7 og 9 for å få bedre tid på planlegging)* | Vurdere gjennomføring av selvvalgt meny  Egenvurdering |
| **9** | * **Kjenne til næringsstoffer i melk og meieriprodukter** * **Kunne lage meljevning** | * Fiskeboller i hvit saus, stekte pølsebiter, gulrot og kokte poteter. Dere velger selv hvordan dere vil tilberede gulrøttene (kokt, rå, raspa etc. …) * Trollkrem   Hvordan lage meljevning til saus/hvit saus  Ulike bruksområder av eggehviter  **Hjemmelekse:**   * Finne ut hvilke næringsstoffer det er i melk og meieriprodukter. * Komme med eksempler på sunnere alternativer innenfor melk og meieriprodukter | Underveis i timene |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  Lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som brukes i ulike matkulturer.  Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat  Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse  Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar | | |
| **Kjerneelement:**  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk  Kulturen rundt mat og måltid er i kontinuerleg endring og påverkast av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar. Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremmer mangfald og opnar for forståing, bevisstgjering og nysgjerrigheit. På den måten skal elevane få oppleve matglede saman, og slik kan matkulturane våre både fornyast og tas vare på. | | |
| **Mat fra andre land** | **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**  **10** | * Kjenne til klimaavtrykket til ulike matvarer * Kjenne til hvordan matvalgene dine kan bidra til å påvirke miljø og klima | **Buffet:**  **Vegetarisk quesadilla s.73 med guacamole og tomatsalsa s.74**  **Vegetarwok med tzatziki og linse- og kikertsalat/evt. hummus**  Woking  Matsikkerhet og FNs bærekraftmål for å utrydde sult  Matproduksjon- lokal og global (norsk mat- bærekraftig)  Miljø – og klimautfordringer  Merking av mat  Belgvekster | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
| **Uke**  **11** | * Kjenne til noen matregler i ulike religioner * Kunne lage bunnjevning | **Buffet:**  **Vegetarlasagne og chili con carne med tomatsalat og fletteloff**  • Bunnjevning (hvit saus)  **Hjemmearbeid:** Finne matregler i ulike religioner. Vite forskjell på bunnjevning og meljevning | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
| **12** | * Kjenne til noen matregler i ulike religioner * Kunne marinere fisk og kjøtt   Kunne trekke fisk | **Buffet:**  **Masala torsk, empanadas med kylling evt. vegetar-empanadas**  (Valgfagsdag fredag)  • Marinering  • Trekking av fisk | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
| **13** | Knaben | | |
| **15** | * Kunne marinere kjøtt * Kunne lage gjærdeig * Kjenne til mattradisjoner i ulike verdensdeler | **Indisk rett/Rogan Josh med raita og nanbrød/ Evt. Butterchicken/chicken tandoori?**   * **Raita** * **Nanbrød** | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
|  | **Verdigrunnlag:**  Folkehelse og livsmeistring | | |
| **Kompetansemål:**  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 varierte matvarer i forbindelse med matlaging.  Gjøre rede for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse. | | |
| **Kjerneelement:**  Helsefremjande kosthold…  Berekraftige matvanar 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**  **16** | * Kunne planlegge en selvvalgt meny med utgangspunkt i kostrådene fra myndighetene ved hjelp av tidligere lærte metoder og teknikker for matlaging. | • **Planlegging av selvvalgt meny**  **(Mandagsgruppa lager retten fra uke 15 og dropper selvvalgt meny.)**  • Bruke Kostholdsplanleggeren for å finne næringsinnholdet i menyen.  (Kort repetisjon av Kostholdsplanleggeren)  Vise kreativitet | Vurdering og beregning av næringsinnholdet i menyen, planleggingsprosess og samarbeid |
| **(17-arb.uke)**  **18/19** | * Kunne lage en selvvalgt meny med utgangspunkt i kostrådene fra myndighetene ved hjelp av tidligere lærte metoder og teknikker for matlaging. | • **Gjennomføring av selvvalgt meny**  Bruke tidligere lærte metoder og teknikker | Vurdering av planlegging og gjennomføring av selvvalgt meny.  Egenvurdering. |
| **Uke 19** | * **Kunne lage sunn mat ved hjelp av tidligere lærte matlagingsteknikker og -metoder** | **Praktisk prøve**  Praktisk prøve ut fra noen gitte kriterier | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:**  Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat  Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse | | |
| **Kjerneelement:**  Berekraftige matvanar 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**  **20** | * Kjenne til hvorfor det er viktig å unngå matsvinn * Kunne lage mat av rester | **Brødsuppe, brødkrutonger, brødpudding (film Matprat)**  **Sorbetis**  **Havrepannekaker/proteinrundstrykker**  Hvorfor og hvordan unngå matsvinn | Skriftlig tilbakemelding |
| **21-22** | * **Bruke tidligere lærte kunnskaper og ferdigheter til å planlegge og lage mat** * **Kunne lage mat av rester** | **Kokkekamper**  Bruker rester av ting vi har i kjøleskapet og frysen | Muntlig tilbakemelding |
| **23** | * **Kunne planlegge matlaging og måltid ute** * **Kunne lage gjærbakst** * **Kunne bruke rester i kjøleskapet til å lage salat og omlett** | * **Pastasalat** * **Omelett** * **Rundstykke**   Planlegge måltid ute | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **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 oppskrifter, menyar og anretning av mat | | |
| **Kjerneelement:**  Helsefremjande kosthold  Berekraftige matvanar 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**  **24** | * **Kjenne til hva vi kan lage på et bål** * **Kunne planlegge og gjennomføre matlaging og måltid ute** | **Lage mat på bål/grille**  **(Valgfagsdag mandag)**  Planlegge og gjennomføre matlaging og måltid ute | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
| **25** | * **Hygiene og renhold** | Nedvask av skolekjøkken | Underveis i timene  Gjennomføring av meny etter mål |
|  | **Verdigrunnlag:** | | |
| **Kompetansemål:** | | |
| **Kjerneelement:** | | |
|  | **Læringsmål og innhold i opplæringen;** hva skal det arbeides med | **Arbeidsmåter –** hvordan skal en arbeide for å oppnå målene. (Praktisk, skriftlig, konkretiseringer, samspill) | **Vurdering** |
|  |  |  |  |