



Fagplan for Mat og hels

Trinn	Kompetansemål	Aktiviteter / innhold	Kilder/materiell	Vurdering
9.trinn	Mat og livsstil Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder	Gjennomgå måltider og kostvaner. Lage mat med ulike matvarer. Gjennomgå ulike matvarers nærings - innhold. Gjennomgå de ulike næringsstoffene og hvilke funksjoner de har i kroppen.	Lærebok, arbeidsbok, film, opplysningsmaterieil fra Helsedirektoratet og Opplysningskontorer for ulike matvarer, dataprogram: Mat på data.	Veiledning, vurdering underveis og muntlige tilbakemeldinger. Teoriprøver og praktisk prøve med karakter.
	Sammenlikne måltider man lager selv med kostråd fra helsemyndighetene	Gjennomgå kostrådene fra helsemyndighetene og undersøke hvordan de er i forhold til næringsinnholdet i de oppskriftene vi bruker.	Lærebok. Direktoratets hefte: ”Anbefalinger for ernæringsmessig sammensetning av kostholdet”. Matvaretabell fra Landsforeningen for kosthold og helse.	Drøftinger underveis og prøve.



	Bruke digitale verktøy til å vurdere energi og næringsinnhold i mat og drikke og nyttiggjøre seg dette når en lager mat.	Elevene undersøker matvarene de velger til en selvvalgt meny.	”Mat på data”	Egenvurdering av selvvalgt meny.
	Informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold.	”Kokkekamp” Presentere eget meny – valg og forklare/ begrunne egne valg ut i fra helseaspektet for klassen.	Læreboka, egen erfaring	Veiledning og vurdering av valgene.
	Vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media	Se Tv-reklame om mat. Gruppearbeid: Lage plakat med eksempel på reklame og vise hvordan den stemmer med egne kunnskaper.	TV, avis, internett (for eksempel matprat.no)	Vurdering av det faglige innholdet arbeidet med karakter.



Kunnskap gjennom arbeid, engasjement og trivsel.

Andebu sentrum 8, 3158 Andebu. Tlf. 33 43 82 62. Fax. 33 43 81 92.

Hjemmeside: www.andebu.kommune.no

E-post: postmottak@andebu.kommune.no

Trinn	Aktiviteter / innhold	Kompetansemål	Kilder / materiell	Vurdering
9. trinn	<p>Mat og forbruk</p> <p>Vurdere og velge matvarer fra et rikholdig utvalg når en planlegger innkjøp</p>	<p>Lage et menyforslag og kjøpe inn og lage maten..</p> <p>Velge matvarer ut i fra kunnskap om helse, pris og økologi.</p>	<p>Lærebok. Egne erfaringer.</p> <p>Utalget i butikken.</p>	<p>Lærer vurderer og gir tilbakemelding på gruppas ”faglige” valg.</p>
	<p>Drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke valg av matvarer som forbrukerne gjør</p>	<p>Drøftinger i klassen om virkemidler i reklame om mat på TV, brosjyrer m.m.</p>	<p>Lærebok, TV, brosjyrer m.m.</p>	<p>Vurdere eget arbeid i forhold til egne kunnskaper og erfaringer.</p>
	<p>Utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for et produkt</p>	<p>Gruppearbeid. Velge et produkt og lage informativ reklame.</p>	<p>Som ovenfor.</p>	<p>Se ovenfor.</p>
	<p>Vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterier</p>	<p>Undersøke merking av varer med hensyn til produksjonssted.</p>	<p>Som ovenfor.</p> <p>Stortingsmelding 35: Felles kamp mot fattigdom (2004)</p>	<p>Se ovenfor.</p>



Kunnskap gjennom arbeid, engasjement og trivsel.

Andebu sentrum 8, 3158 Andebu. Tlf. 33 43 82 62. Fax. 33 43 81 92.

Hjemmeside: www.andebu.kommune.no

E-post: postmottak@andebu.kommune.no

Trinn	Kompetansemål	Aktiviteter / innhold	Kilder/ materiell	Vurdering
9. trinn	Mat og kultur Planlegge og gjennomføre måltider i forbindelse med høytider eller fest og ha en vertskapsrolle	Julebord med innbudte gjester. Lage til selskap/ være vertskap. Skikk og bruk. Bake og invitere 8. klasse, sosialt samvær.	Lærebok, kokebøker, brosjyrer, egne erfaringer.	Drøfting av vanlig skikk og bruk og tradisjoner.
	Lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet	Se ovenfor. Snakke om tradisjoner i forbindelse med høytider..	Som ovenfor.	Som ovenfor.
	Gi eksempler på hvordan kjøkkenredskaper, tillagingsmåter eller matvaner har endret seg over tid eller flyttet seg geografisk, og forklare hvordan det har virket inn på livet til folk	Lage lefser og flatbrød, steke på takke. Julebakst. Uteskole/steke på bål. Bake brød, vedfyrt ovn. Safting og sylting.	Bruke gamle oppskrifter fra lokalmiljøet. Takke. Kokebøker med tradisjonsmat. Bål, glør. Gammel bakerovn.	Som ovenfor.
	Skape og prøve ut nye retter fra forskjellige matvarer, matlagingsmetoder og matkulturer	”Kokkekamp” (lage mat med tildelt utvalg av matvarer) Lage retter fra ”andre land”. Eksperimentere med smakstilsetninger (krydder m.m)	Kokebøker med internasjonal mat. Elever med kjennskap til ulike kulturer. Lærebok / brosjyrer.	Elevene får tilbakemelding på utnyttelse av råvarene, utseende og smak på rettene.



Kunnskap gjennom arbeid, engasjement og trivsel.

Andebu sentrum 8, 3158 Andebu. Tlf. 33 43 82 62. Fax. 33 43 81 92.

Hjemmeside: www.andebu.kommune.no

E-post: postmottak@andebu.kommune.no