



BUGÅRDEN UNGDOMSSKOLE

ÅRSPLAN 9.TRINN

FAG: MAT OG HELSE

UKE 34-39

Kompetansemål:

- planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder.

Kjennetegn på måloppnåelse:

- Kan følge en oppskrift og lage mat ved å bruke ulike grunnleggende teknikker og matlagingsmetoder til ulike måltider
- kan praktisere god hygiene på kjøkkenet, både i forhold til seg selv, redskaper og matvarer.

Læringsmål:

- kunne bruk forskjellig kutteteknikker
- kunne forstå og følge en oppskrift
- kunne dekke et fint bord, vise god bordskikk.
- kunne kildesortere
- kunne bruke bakepulver som hevemiddel
- kunne gi 5 punkter til et sunt kosthold.
- skal kunne redegjøre for de ulike næringsstoffene: karbohydrat, fett, protein, vitaminer, antioksidanter og mineraler/sporstoffer. Vite hvilke oppgaver de har i kroppen og vite viktige kilder vi har til de ulike næringsstoffene.
- kunne forklare om de forskjellige fett- typene

UKE 41-44**Kompetansemål:**

- planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder
- sammenligne måltid man selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi og næringsinnhold i mat og drikke og nytte seg resultatene når man lager mat

Kjennetegn på måloppnåelse:

- kan sammenligne måltid man selv lager, med kostholdsrådene fra helsemyndighetene
- kan bruke ulike digitale kostholdsprogram til å vurdere næringsinnhold i mat og drikke
- kan bruke kunnskapen når man velger matvarer og oppskrifter

Læringsmål:

- kunne bruk forskjellig kutteteknikker
- kunne forstå og følge en oppskrift
- kunne dekke et fint bord, vise god bordskikk.
- kunne kildesortere
- kunne bruke bakepulver som hevemiddel
- kjenne til kostrådene fra helsemyndighetene
- beskrive vesentlige likheter og forskjeller mellom måltider man selv lager og anbefalt kosthold
- foreslå endringer til forbedring av egne måltider ift næringsinnhold finne næringsinnhold i ulike matvarer ved bruk av Kostholdsplanleggeren og Matportalen.
- sammenligne næringsinnholdet i ulike matvarer, måltider og drikke.
- sette sammen sunne måltider med gode matkombinasjoner med tanke på nærings- og energiinnhold

UKE 45-51**Kompetansemål:**

- sammenligne måltid man selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke og nytte seg resultatene når man lager mat
- planlegge og gjennomføre måltid i forbindelse med høytid eller fest og ha en vertskapsrolle
- lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet

Kjennetegn på måloppnåelse:

- kan reflektere over hvordan mat er med på å skape ens egen identitet
- kan lage mat for ulike sosiale sammenhenger
- kan reflektere over hvordan mat og kultur hører sammen

Læringsmål:

- kunne forstå og følge en oppskrift
- kunne dekke et fint bord, vise god bordskikk.
- kunne kildesortere
- kunne bruke gjær som hevemiddel
- sette sammen sunne måltider med gode matkombinasjoner med tanke på nærings- og energiinnhold
- foreslå endringer til forbedring av egne måltider ift næringsinnhold
- beskrive kjennetegn på en sunn/usunn livsstil (kosthold og fysisk aktivitet) i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger.
- Kunne planlegge et festmåltid

UKE 2-7**Kompetansemål:**

- sammenligne måltid man selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene
- informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke og nyttiggjøre seg resultatene når man lager mat
- kan reflektere over hvordan mat er med på å skape ens egen identitet
- kan lage mat for ulike sosiale sammenhenger
- skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar

Kjennetegn på måloppnåelse:

- kan sammenligne måltid man selv lager, med kostholdsrådene fra helsemyndighetene
- kan reflektere over hvordan mat er med på å skape ens egen identitet
- kan bruke ulike digitale kostholdsprogram til å vurdere næringsinnhold i mat og drikke
- kan bruke kunnskapen når man velger matvarer og oppskrifter

Læringsmål:

- beskrive kjennetegn på en sunn/usunn livsstil (kosthold og fysisk aktivitet) i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger.
- kjenne til ulike sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold

- informere andre om en valgt livsstilssykdom: Redegjøre for sammenhengen mellom matvaner, livsstil og sykdommen.
- kunne forstå og følge en oppskrift
- kunne dekke et fint bord, vise god bordskikk.
- Få kjennskap til norske mattradisjoner og utviklingen av norske mattradisjoner.
- Bli kjent med andre lands mattradisjoner

UKE 9-15

Kompetansemål:

- vurdere og velge matvarer på et mangfoldig varemarked når en planlegger innkjøp
- drøfte hvorfor ulike markedsføringsmetoder kan påvirke valg av matvarer som forbrukerne gjør
- vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterium
- sammenligne måltid man selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke og nyttiggjøre seg resultatene når man lager mat

Kjennetegn på måloppnåelse:

- kan bruke kunnskapen når man velger matvarer og oppskrifter
- kan reflektere over hvordan mat er med på å skape ens egen identitet
- kan bruke ulike digitale kostholdsprogram til å vurdere næringsinnhold i mat og drikke

Læringsmål:

- Kjenne til begrepene etisk og bærekraftig matforbruk.
- Vite hva vi kan gjøre for å ha et etisk og bærekraftig matforbruk.
- Bli kjent med ulike former for merking av matvarer.
- Bruke matportalen for å finne energi og næringsinnhold i kostholdet ditt.
- Kunne vurdere/diskutere hvordan ditt kosthold er utfra kostrådene.
- kunne forstå og følge en oppskrift
- kunne dekke et fint bord, vise god bordskikk.

UKE 17-25

Her repeteres kompetansemål og læringsmål.