



ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Mat og helse	SKOLEÅR	2020/2021
TRINN	6.trinn	LÆRERE	Trine og Synnøve

Kompetansemål etter 7. trinn Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- ☑ 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
- ☑ 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 drøfte produktinformasjon 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

UKE Periode	KOMPETANSEMÅL (fra LK20)	KJERNEELEMENTER FRA FAG (for perioden)	TEMA	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/LÆRESTOFF/INNH OLD
----------------	-----------------------------	---	------	---	-----------------------------------



					(bøker, nettressurser, organisering ol))
34		Husk	Bli kjent på kjøkkenet hygiene	Vurdering gjennom tilbakemeldinger under praktisk arbeid og i arbeid med teori.	Quiz Oppgaver
35		Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Mat og måltid som identitets-og kulturuttrykk	Bordskikk Bli kjent på kjøkkenet hygiene		Teori Lage pannekaker og syltetøy
36			Scones og omelett		Praksis
37			Frokost-blanding og yoghurt. Teori-viktigheten av frokost og næring		Praksis og teori. Tankekart om de viktigste næringsstoffene.
38	bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og bærekraftig	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Helsefremmende kosthold	Eplekake og eplemos. Medbrakt frukt fra hage.		Lekse: ha med glass til syltetøy. Bærekraftig utvikling, kva er det?



	mat som gir grunnlag for god helse				Hjemmelaget vs.kjøpesyltetøy. Kortreist mat. Konservering.
39	vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse	Helsefremmende kosthold	Tomatsuppe		Kokeboka mi Kva er viktige næringsstoffer i tomater?
40	HØSTFERIE				
41	bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Trygg mat Havregrøt?	Vurdering gjennom tilbakemeldinger under praktisk arbeid og i arbeid med teori.	Teori. Se gammel årsplan
42	-vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse - bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig	Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Potet og purreløksuppe		Trines oppskrift. Kortreist mat. Kva er viktige næringsstoffer i potet og purre?



	mat som gir grunnlag for god helse		
43	<p>-vise sammenheng mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse</p> <p>- bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</p>	<p>Helsefremmende kosthold</p> <p>Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</p>	Gulrotsuppe
44	<p>-bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat</p> <p>-kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke</p>		Smakens uke.

	<p>Trines oppskrift.</p> <p>Kortreist mat.</p> <p>Kva er viktige næringsstoffer i gulrot?</p>
	<p>Teori og smaking</p> <p>http://www.mat.no/Forside/Meid-smak-paa-timeplanen</p>



	matpreferansar og matval			
45		Folkehelse og livsmestring KULUKE Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Helse Og fett? Livsstilsykdommer? Lage helseplakater?	Teori
46	bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og bærekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse	Folkehelse og livsmestring KULUKE Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Helse vitaminer og mineraler Grønnsaker og dipp	Teori med rotgrønnsaker, lære om deres innhold og så lage grønnsaker og dipp av dem. Teori og praksis
47	-vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse. - bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar	Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Teori grønnsaker Grønnsaks-suppe	Teori med næringsinnhold i rotgrønnsaker. Praktisk med rotgrønnsaker



	og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse			
48	☒ lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.	Pepperkake-hus	Vi lager og baker huset.
49		Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.	Pepperkake-hus	Vi setter sammen huset og dekorerer det. Utstilling.
50	☒ lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.	Kaker fra ulike kulturer	Praktisk matlaging
51			Grøt og vask	Praktisk matlaging
JULEFERIE				



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

1	utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Helsefremmende kosthold	Mat og forbruk Teori: hva er bærekraftig utvikling. Brødrester samles inn og tørkes/fryses.	Vurdering gjennom tilbakemeldinger under praktisk arbeid og i arbeid med teori.	Film/dokumentar <i>Matsjokket</i> Elevene samler brød hjemme?
2	utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Helsefremmende kosthold	Teori Tørker brød som er kommet inn		Elevene samler brød hjemme Teori
3	utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Mat og forbruk Lage mat av brødrester.		Praktisk matlaging av brødrester
4	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 drøfte		Teori om næringsinnhold i maten, lese innholdsinformasjonen.		



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

	produktinformasjon og reklame i ulike medium		
5	<p>-lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p> <p>-utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte</p>	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.	Samisk kultur
6	<p>-lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse.</p>	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk.	Fastelavens-bolle

Praktisk matlaging
Teori om faste-tverrfaglig med krle? Praktisk bake boller



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

	- bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse			
7	-vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse. - bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse		Fisk Fiskegrateng	Teori om fisk
8	VINTERFERIE			
9	-bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig		Fiskepinner og potetmos	Vurdering gjennom tilbakemeldinger



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

	mat som gir grunnlag for god helse			under praktisk arbeid og i arbeid med teori.	
10	-bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse		Ørretpanne		
11	-lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse. - bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Pasta bolognese		
12	☑ lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Religiøst måltid		tverrfaglig med krle?



	fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse				
13	PÅSKEFERIE				
14	utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Film bananer, matsjokket. Banankake		Husk Sjekk lyd i anlegget på skolekjøkken. Evt. skaff en høyttaler.
15	☑ lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Quesedilla Lefser Kjøttdeig Tomatsalsa		Trines oppskrift
16	-bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.		Konservering		Teori



Oslo kommune
Utdanningsetaten

Bøler skole

	-utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metoder for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte				
17			Gjær og gjærbakst. Fylte horn.		
18			Gjærbakst, kringle eller boller.		
19	☑ lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse		Lasagne-vegetar.		
20	☑ lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse		Pizza		



Oslo kommune
Utdanningsetaten
Bøler skole

21	vise sammenhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse		Repetisjon Livsstilssykdommer Næringsstoffer		
22			Åpent for å fylle opp fra det vi har mistet.		
23			Nedvask Rullekake		
24					
SOMMER					