



ÅRSPLAN

TEMA/FAG	Mat og helse	SKOLEÅR	2020/2021
TRINN	4	LÆRERE	Liv-Janne Agledahl og Synøve Sæbø

UKE Periode	KOMPETANSEMÅL (fra LK20)	KJERNEELEMENTER FRA FAG (for perioden)	DET VI SKAL LAGE	TEMA	VURDERING (IUP-mål, prøver, kartlegginger ol)	AKTIVITETER/LÆRESTOFF/INNHold (bøker, nettressurser, organisering ol))
1	<ul style="list-style-type: none">Følge prinsipp for god hygiene i samarbeid med matlaging	Helsefremmende kosthold	Bli kjent på kjøkkenet og med komfyren. Bli kjent med vaskeutstyr som brukes. Bli kjent med arbeidsredskaper	<ul style="list-style-type: none">Lære riktig bruksområde for diverse kluter og vaskemidler.Gjennomgå regler for oppvask.Vite hva de forskjellige arbeidsredskapene heter.Bli kjent med hvordan	<ul style="list-style-type: none">Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkkenLage enkle matretterPraktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">OppskrifterNettetMatvaremerkingStasjoner



				komfyren fungerer		
2	<ul style="list-style-type: none">• Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre• Sortere avfall i samarbeid med matlagning og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.• Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre.	Helsefremmende kosthold Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk	Varme ostesmørbrød (Vi spiser på skolen)	<ul style="list-style-type: none">• Lære og bruke stekeovnen.• Lære hvordan ost brukes i varm mat.• Lære når ost er ferdig stekt.	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner
3	<ul style="list-style-type: none">• Fortelle om hva som kjennetegner sunn og variert mat og hvorfor det er viktig for helsen.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlagning• Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.• Sortere avfall i samarbeid med matlagning og	Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Omelett	<ul style="list-style-type: none">• Lære og bruke stekepannen.• Lære og lage enkel lunsj og middag	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner



	<p>forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.</p> <ul style="list-style-type: none">Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre.	<p>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</p>			<ul style="list-style-type: none">Praktisk arbeid i smågrupper	
4	<ul style="list-style-type: none">Følge prinsipper for god hygiene i samarbeid med matlagning.Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlagning.Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.Sortere avfall i samarbeid med matlagning og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre.Samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og om verdien ved å spise sammen med andre.	<p>Helsefremmende kosthold</p> <p>Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk</p> <p>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p>	<p>Grønnsaksalat med kylling</p>	<ul style="list-style-type: none">Lære om prinsippene for salat; om hva man kan bruke i salater med hovedvekt på middagssalater.	<ul style="list-style-type: none">Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkkenLage enkle matretterPraktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">OppskrifterNettetMatvaremerkingStasjoner



5	<ul style="list-style-type: none">• Følge prinsipp for god hygiene i samarbeid med matlagning.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlagning.• Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.• Fortelle om hva som kjennetegner sunn og variert mat og hvorfor det er viktig for helsen.• Sortere avfall i samarbeid med matlagning og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.• Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre.• Samtale om hvordan skolemåltidet kan bidra til en god skolehverdag.	<p>Helsefremmende kosthold</p> <p>Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk</p> <p>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Mat og måltid som kultur og identitetsuttrykk</p>	<p>Lage egen matpakke for å spise på skolen.</p> <p>(Vi spiser på skolen)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lære seg å smøre en sunn matpakke til skolehverdagen	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner
6	<ul style="list-style-type: none">• Utnytte lokale matvarer i matlagning og presentere leddene i produksjonskjeden fra råvare til måltid.	<p>Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk</p>	<p>Hjemmelaget potetstappe, fiskepinner og raspede gulrøtter</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lære seg leddene i produksjonskjeden til for	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking



	<ul style="list-style-type: none">Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.	Helsefremmende kosthold Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk		eksempel egg, melk, korn og kjøtt.	skolens kjøkken <ul style="list-style-type: none">Lage enkle matretterPraktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">Stasjoner
7	<ul style="list-style-type: none">Følge prinsipper for god hygiene i samarbeid med matlaging.Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlaging.Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre.Samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og andre kulturer og om verdien ved å spise sammen med andre.	Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Fruktsalat (Vi spiser på skolen)	<ul style="list-style-type: none">Lære om prinsippene for salat; om hva man kan bruke i salater med hovedvekt på dessertsalater.	<ul style="list-style-type: none">Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkkenLage enkle matretterPraktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">OppskrifterNettetMatvaremerkingStasjoner



8	<ul style="list-style-type: none">• Følge prinsipper for god hygiene i samarbeid med matlagning.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlagning.• Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.• Sortere avfall i samarbeid med matlagning og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.• Lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre.• Samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og andre kulturer og om verdien ved å spise sammen med andre.• Samtale om hvordan skolemåltidet kan bidra til en god skolehverdag.	<p>Helsefremmende kosthold</p> <p>Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk</p> <p>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p>	<p>Grønnsakslappskaus og flatbrød</p> <p>(vi spiser på skolen.)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bli kjent med og behandle rå grønnsaker.• Lære og lage enkel middag.	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner



9	<ul style="list-style-type: none">• Følge prinsipper for god hygiene i samarbeid med matlaging.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlaging.• Sortere avfall i samarbeid med matlaging og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.	Helsefremmende kosthold Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk	Brownies (Ta med boks for å få med hjem)	<ul style="list-style-type: none">• Lære om prinsipper for baking. Lær og smelte smør.	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner
10	<ul style="list-style-type: none">• Følge prinsipper for god hygiene i samarbeid med matlaging.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlaging.• Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.• Fortelle om hva som kjennetegner sunn og variert mat og hvorfor det er viktig for helsen.• Sortere avfall i samarbeid med matlaging og	Helsefremmende kosthold Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Hjemmelaget potetstappe, fiskepinner og raspede gulrøtter (Vi spiser på skolen)	<ul style="list-style-type: none">• Lære og koke/mose poteter. Lære og bruke stekeovn til matlaging.• Lære å raspe gulrøtter	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner



	forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.					
11	<ul style="list-style-type: none">• Følge prinsipp for god hygiene i samarbeid med matlaging.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlaging.• Kjenne igjen smaker i mat og undre seg hvorfor smak er noe vi opplever ulikt.• Sortere avfall i samarbeid med matlaging og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.	Helsefremmende kosthold Mat og måltid som identitet og kulturuttrykk Helsefremmende kosthold Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk	Kulturmelkslapper (Ta med boks for å ta med hjem)	<ul style="list-style-type: none">• Lære og bruke surmelk i matlaging.• Lære og lage jevnstore lapper.	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner
12	<ul style="list-style-type: none">• Følge prinsipp for god hygiene i samarbeid med matlaging.• Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i samarbeid med matlaging.• Sortere avfall i samarbeid med matlaging og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det.	Helsefremmende kosthold Bærekraftig matvaner og bærekraftig forbruk	Scones (Ta med boks for å ha med hjem)	<ul style="list-style-type: none">• Lære om grovt mel.• Lære og elte deig.• Lære og smuldre smør og mel.	<ul style="list-style-type: none">• Praktisk arbeid og undervisning ved skolens kjøkken• Lage enkle matretter• Praktisk arbeid i smågrupper	<ul style="list-style-type: none">• Oppskrifter• Nettet• Matvaremerking• Stasjoner



Oslo kommune
Utdanningsetaten

Bøler skole

--	--	--	--	--	--	--	--