



TRONDHEIM KOMMUNE

Selsbakk skole

04.09.2019

Års- og vurderingsplan

Mat og Helse

Selsbakk skole 9. Trinn

skoleåret 2019 - 2020

Mat og livsstil

Hovudområdet mat og livsstil handlar om å utvikle ferdigheiter og motivasjon til å velje ein helsefremjande livsstil. Å setje saman ernæringsmessig trygg og god mat i samsvar med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene er eit viktig grunnlag for opplæringa innanfor hovudområdet. Det blir lagt vekt på at maten skal vere variert, innbydande og velsmakande. Refleksjon rundt samanheng mellom mat, livsstil og helse er viktig.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

1. planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld
2. samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene
3. bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatane når ein lagar mat
4. informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald
5. vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media

Mat og forbruk

Hovudområdet mat og forbruk handlar om å bli kjend med ulike matvarer, varemerking og produksjon, og om mennesket som kritisk og ansvarleg forbrukar. Det skal leggjast vekt på å utvikle ferdigheiter og motivasjon, slik at ein kan velje ein livsstil som tek omsyn til menneske og miljø. Entreprenørskap som skapande prosess, frå idé til ferdig produkt, høyrer med i dette hovudområdet.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

6. vurdere og velje matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp
7. drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke vala av matvarer som forbrukarane gjer
8. utvikle, produsere, gje produktinformasjon og reklamere for eit produkt
9. vurdere og velje varer ut frå etiske og berekraftige kriterium

Mat og kultur

Innanfor hovudområdet mat og kultur er måltidsskikkar til kvardag, høgtid og fest og kunnskap om norsk tradisjonsmat og mat i ulike kulturar og religionar sentrale emne. Maten skal vere innbydande. Både tillaging og presentasjon av mat er knytte til teknologi og design.

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

10. planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle
11. lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet
12. gi døme på korleis kjøkkenredskaper, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk
13. skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I mat og helse forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

- Å kunne uttrykkje seg munnleg og skriftleg i mat og helse kan vere å gjere greie for smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knytt til munnlege presentasjonar og skriftleg arbeid. I samband med måltidssituasjonar blir kommunikasjon gjennom samtalar viktig. Munnlege ferdigheiter i faget mat og helse er knytte til det å gjere greie for praktiske problem og formulere spørsmål, og til det å argumentere og kommunisere idear i faget i samtale med andre. Skriftlege ferdigheiter kan vere å skrive eigne oppskrifter og framgangsmåtar, lage invitasjonar og illustrasjonar og vurdere aktivitetar
- Å kunne lese i mat og helse inneber å granske, tolke og reflektere over faglege tekstar med stigande vanskegrad. Det handlar om å kunne samle, samanlikne og systematisere informasjon frå oppskrifter, bruksrettleiingar, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosaetekstar, og vurdere dette kritisk ut frå føremålet med faget.
- Å kunne rekne i mat og helse er viktig i praktisk arbeid med oppskrifter. Det er òg viktig for å kunne vurdere nærings- og energiinnhald og samanlikne prisar på varer.
- Å kunne bruke digitale verktøy i mat og helse gjer det mogleg å søkje etter informasjon, samanlikne og vurdere næringsinnhald og presentere fagleg innhald.

(Kompetansemål: <https://www.udir.no/kl06/MHE1-01>)

www.udir.no

Mnd (uke)	Tema	Mål (fra Kunnskapsløftet)	Litteratur/ressurser	Vurdering (hvordan)	Kjennetegn på høy måloppnåelse (Udir)
August / Septem ber 34	Velkommen til mat & helse Kompetansemål Læringsmål Gjennomgang kjøkkenrutiner, hygiene Gruppeinndeling Lærebok Mål og vekt <u>Smoothie s.186</u>	Alle kompetansemålene gjennomgås 10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat	<u>Matopedia Teoribok:</u> Kjøkkenet som arbeidsplass Leksjon 1 s.6 Vaskerutiner med generelle hygieneregler for kjøkken Personlig hygiene / antrekk Utstyr på kjøkken, bruksområder Og plassering	Gjennomgang av ulike vurderingsmetoder og kriterier - observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	Disse kjennetegnene gjelder hele året: <u>Kunnskap:</u> Ernæringskunnskap <u>Ferdighet:</u> Lage mat Bruke oppskrifter Teknikker Redskapsvalg Sikre god hygiene
35	<u>Tomatsuppe med brødkrutonger og scones s. 38 og s.31</u>	10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat	<u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 2+3 Mat for glede og god helse s. 12 Leksjon 4 Kjøkkenhygiene s. 26	<u>Teori:</u> vise kutting/hakking av løk Youtube/Tine	<u>Faglig innsikt:</u> Forklare og sammenligne

36	<p><u>Teoriøkt</u></p> <p><u>Leksjon 5</u></p> <p><u>Måltidsrytme og næringsberegning</u></p> <p><u>Leksjon 2 og 3</u> <u>Mat og energi</u></p>	<p>.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p> <p>2.samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene</p> <p>3.brake digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikk, og gjere seg nytte av resultatane når ein lagar mat</p> <p>4.informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald</p>	<p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 5 s.28 Måltid og måltidsrytme</p> <p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 2,3 s.13 Mat for glede og god helse</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>Disse punktene viser til høyt måloppnåelse innanfor de ulike tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging
37	<p><u>30 min. Teoriprøve:</u></p> <p><u>Leksjon 4</u></p> <p><u>Kokt laks med agurksalat s. 60 (Margits)</u></p> <p><u>Kokte poteter s. 55</u></p>	<p>2.samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene</p> <p>3.brake digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikk, og gjere seg nytte av resultatane når ein lagar mat</p> <p>4.informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald</p>	<p><u>Matopedia Teoribok:</u></p> <p>Prøve i leksjon 2+3 og 5 fra side 13</p>	<p>Teoriprøve:</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr, ● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte ● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper

38	<p>Leksjon 12 <u>Lakseburger side 76</u> Grove Hamburgerbrød side 15 Valgfri dressing <u>Leksjon 8 + 9+21</u></p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p>	<p>Matopedia teoribok Mat og holdbarhet side 62 Filetering av fisk</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>Disse punktene viser til høy måloppnåelse innenfor de ulike tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● omfattende kunnskap om matens og livsstilens betydning for helsen ● omfattende kunnskap om næringsinnhold i råvarer og den betydningen tilberedelsen av maten har for næringsinnholdet ● Ferdigstilling av alle retter til samme tid ● Utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask
39	<p><u>Leksjon 10</u> Korn, mel og baking</p> <p><u>Grove horn s. 12</u> <u>Eggesalat s, 123</u></p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p>	<p>Leksjon 10 <u>Matopedia Teoribok:</u> s.48 Korn, mel og baking</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>
Oktober	<p>40 Leksjon 11 Hva inneholder maten ?</p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p>	<p>Leksjon 11 <u>Matopedia Teoribok:</u> <u>s. 56</u> <u>Hva inneholder maten?</u></p>	<p>observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	

40	<p>Øvelse til gjærbakst prøve.</p> <p>Par øving (2 og 2)</p> <p>Brytebrød s. 21 Fine horn s. 12 (s.20) Boller s. 26 Fletteloff s. 20</p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p>	<p>Leksjon 10 <u>Matopedia Teoribok:</u> s.48 Korn, mel og baking</p>	<p>observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	
41	<p>UKE 41 HØSTFERIE</p>				
42	<p>Praktisk prøve i fin gjærbakst <u>Halve klassen</u></p> <p>De som ikke har prøve løser teorioppgaver</p> <p>Praktisk prøve i fin gjærbakst <u>Halve klassen</u></p>		<p>Trekking av oppgave med kun opplysning om bakverk og ingredienser</p>	<p>observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>Praktisk prøve (uke 42 og 43)</p> <p>- Observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p> <p>Tilpasset opplæring i forhold til vanskelighetsgrad</p>
43	<p>De som ikke har prøve løser teorioppgaver</p>		<p>Trekking av oppgave med kun opplysning om bakverk og ingredienser</p>	<p>observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>-Observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet Tilpasset opplæring i forhold til vanskelighetsgrad</p>
44	<p>Klippekrans Prøve for de som ikke har hatt.</p>		<p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 18, side 90 Mat og kultur</p>	<p>observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>Tilpasset opplæring i forhold til vanskelighetsgrad</p>

		<p>1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p> <p>10.planleggje og gjennomføre måltid</p> <p>11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet</p> <p>12.gi døme på korleis kjøkkenreiskapar, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk</p> <p>13.skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar</p>	<p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 17, side 84 Norsk tradisjonsmat</p> <p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 19, side 96 Maten i verden</p> <p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 21 side 110 Samisk mat og tradisjon</p>		
<p>Novem ber</p> <p>45</p>	<p>Teoriøkt</p> <p>Livsstilssykdommer</p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid</p> <p>1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p>	<p>Teoriprøve</p> <p>Livsstilssykdommer</p> <p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 13, side 66</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>Teoriprøve</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>
<p>46</p>	<p>30 min teori prøve</p>				<p>Disse punktene viser til høy måloppnåelse innenfor de ulike tema:</p>

<p>47</p>	<p><u>Spagetti Carbonara</u> Egen oppskrift <u>Grissini egen oppskrift</u> S.31</p> <p>Leksjon 17 Norsk tradisjonsmat Leksjon 13</p> <p>God mat av rester <u>Fiskegrateng med revne gulrøtter</u> s. 63</p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p> <p>11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet</p>	<p><u>Matopedia Teoribok:</u> Leksjon 17 side 84</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● omfattende kunnskap om matens og livsstilens betydning for helsen ● omfattende kunnskap om næringsinnhold i råvarer og den betydningen tilberedelsen av maten har for næringsinnholdet ● Ferdigstilling av alle retter til samme tid ● Utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask
<p>48</p>	<p>Mat som tradisjonsbærer</p> <p>Leksjon 14 <u>Lussekatter</u></p> <p>Egen oppskrift Hver klasse lager 100 stk 1 stk smaksprøve til hver</p>				

Desemb					
49	Tentamen for 9A, B og D 9C julekaker.	1.planleggje og (lage) trygg og ernæringsmessig god mat 2.samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene 5.vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media 11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet 12.gi døme på korleis kjøkkenreiskapar, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk 13.skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar	<u>Matopedia teoribok:</u>		Disse punktene viser til høy måloppnåelse innenfor de ulike tema:
50	Teoriøkt <u>Mat fra andre land</u> Leksjon 17,18 ,19 og 21 Innlevering etter teoriøkt. Vask og rydde på kjøkkenet til jul		Leksjon 17,18 ,19 og 21	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet - observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging ● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr,
51	30 min til ferdigstilling av oppgave “mat fra andre land” Vasking av kjøkkenet			Teori/innlevering	● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte
52	UKE 52 JULEFERIE	1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld			● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper

Januar					
01	Film "Helseperspektiv" 08.00 - 10.30 12.15 - 14.25 Amfi v/ Marit Iren	1.planleggje og (lage) trygg og ernæringsmessig god mat 2.samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene 5.vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media	<u>Matopedia teoribok:</u>	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	<p>Disse punktene viser til høy måloppnåelse innenfor de ulike tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging ● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr, ● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte ● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper
02	<u>Teoriøkt Leksjon 11,12 og 13</u> Innleveringsoppgave	11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet 12.gi døme på korleis kjøkkenreiskapar, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk	<u>Matopedia teoribok:</u>	observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	
03	Leksjon 23 Mat fra Landbruket <u>Suppelapskaus side 41</u> <u>Grove horn side 12</u>	13.skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar	<u>Matopedia teoribok:</u> Leksjon 23 side 118	observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	
04	Leksjon 25 Dyrevelferd <u>Hamburger side 75</u> <u>Grove burgerbrød side 15</u> Dressing med muggost Hvitløksdressing Tomat/dill dressing	3.skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar	<u>Matopedia teoribok:</u> Leksjon 25 side 132	observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	
05	Bærekraftig mat og matproduksjon		Leksjon 21 <u>Matopedia Teoribok:</u>		

	<p>Samisk mat og mattradisjon</p> <p><u>Bidos side 96,</u></p> <p><u>Eplekake med vaniljeis side 144</u></p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid</p> <p>1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p>	<p>side 110</p> <p>Samisk mat og mattradisjon</p> <p>Leksjon 8 + 9</p> <p><u>Matopedia Teoribok:</u></p> <p>side 40</p> <p>Bærekraftig mat og matproduksjon</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr</p>
<p>Februar</p> <p>06</p> <p>07</p> <p>08</p> <p>09</p>	<p><u>Granola med Gresk yoghurt</u> Oppskrift: Margit Jobbe på kjøkken med leksjon 23 og 25 Dyrevelferd og Mat fra Landbruket</p> <p>Leksjon 27 Smakssansen Chili Con Carne side 85 Ris pilaff Fine horn med valmuefrø</p> <p>UKE 8 VINTERFERIE</p> <p>Kjøttkaker med brun saus Kålstuing side 53/54 Nyrørte tyttebær Fastelavensboller (uke 9)</p>	<p>10.planleggje og gjennomføre måltid</p> <p>1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat</p> <p>11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet</p> <p>3.skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar</p>	<p>Matopedi teoribok side 147</p> <p>Matopedia teoribok: side 173 side 141</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlagning</p> <p>● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr,</p> <p>● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte</p>

	Fastelavenssøndag 3. mars side 26				● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper
Mars					
10	Leksjon 26 Mat, sesonger og årstider <u>Marinerte Lammespyd Shashlik</u> Ris pilaff, Hvitløksmør Grove rundstykker side 14 Oppskrifter : Dag	10.planleggje og gjennomføre måltid 1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat	Matopedia teoribok side 140	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging
11	PRYO	11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet			● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr,
12	Teoriøkt		Matopedia teoribok side 172 Matopedia kokebok: side 66		● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte
13	Teoriprøve 30 minutter Leksjon 13 God mat av rester <u>Eggepanne side 125</u>		<u>Matopedia teoribok:</u> Mat sesonger og årstider side 140		● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper

April 14	Leksjon 28 Mattrygghet <u>Pai med valgfritt fyll</u> side 129/130 Frisk salat, rømmedressing	1. planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld	<u>Matopedia teoribok:</u> Mattrygghet side 150 Matopedia kokebok Internett Egne oppskrifter	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging
15	Mystery Basket Varm lunsjrett og gjærbackst	2. samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene 0. planleggje og gjennomføre måltid	Individuell karakter Framføring næringsstoffer presentasjon av produktene 2 minutter pr. gruppe	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr,
16	UKE 16 PÅSKEFERIE	1. planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat			
17	<u>Film: fra NRK.no</u> Lekse: Refleksjoner vedr film / kosthold	11. lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet 3. bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatata når ein lagar mat	Matopedia teoribok: side 78	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte
18	<u>Fiskepakke egenkomponert</u> 3 typer fisk, grønnsaker, smør, sitron, dill Forberede vertskapsrolle, leksjon 15+16	4. informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar		- observasjon og individuell tilbakemelding av	● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper ● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en

		2.samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene		praktisk arbeid på kjøkkenet	fornuftig måte ved matlaging
Mai					
19	Egenvurdering Å arrangere fest/selskap Leksjon 15+16 <u>Fest Kaker/bakverk</u> Gulrotkake side 146 Kefirkake side 147 Eplekake side 144 Rullekake side 141	2.samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene 3.brake digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatata når ein lagar mat som heng saman med livsstil og kosthald	Matopedia teoribok side 78 Matopedia teoribok side 78	- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging
20	Leksjon 22 <u>Ut på tur</u> Pinnebrød Foliestekt banan Foliepakke på bål	6. vurdere og velje matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp		- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet	● lage trygg mat ved å utføre nødvendige hygieniske tiltak som god orden, håndvask, bruk av riktige redskaper til utsatte råvarer, av redskaper og utstyr,
21	Leksjon 31 Mat og helse vidare i livet <u>Grillspyd assortert s 114</u> ris pilaff	10.planleggje og gjennomføre målt	Matopedia teoribok side 169		● nøyaktighet ved vask oppbevare matvarer på en god måte
22	Leksjon 29+30 Entreprenørskap <u>Empanadas side 89</u> Urte-dipp side 103	11.lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet	Matopedia teoribok side 156	- observasjon og individuell tilbakemelding av	● bruke faguttrykk og vitenskapelige begreper

23	<p>Leksjon 27 + 28 Smakssansen + Mattrygghet <u>Fylte horn med ost/skinke</u> <u>Tilslørte bondepiger</u></p>	<p>12.gi døme på korleis kjøkkenreiskapar, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk</p> <p>13. skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar</p>	<p>Matopedia teoribok: side 146 side 150</p>	<p>praktisk arbeid på kjøkkenet</p> <p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging</p>
JUNI	<p><u>Leksjon 4</u> Kjøkkenhygiene Vask av kjøkken/matvarelager</p>	<p>1.planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld.</p>	<p>Matopedia teoribok: side 24</p> <p>Matopedia teoribok: side 24</p>	<p>- observasjon og individuell tilbakemelding av praktisk arbeid på kjøkkenet</p>	<p>● vurdere og anvende oppskrifter, velge hensiktsmessige redskaper og bruke komfyren på en fornuftig måte ved matlaging</p>