



Årstimer

| FAG | 1. trinn | 2. trinn | 3. trinn | 4. trinn | 5. trinn | 6. trinn | 7. trinn | 1.-7. trinn |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
|     | 7,5      | 7        | 7        | 7        |          | 85,5     |          | 114         |

### Grunnleggende ferdigheter i faget

#### Å kunne uttrykke seg muntlig og skriftlig

Å kunne uttrykke seg som muntlig og skriftlig i mat og helse kan være å gjøre greie for smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knyttet til muntlige presentasjoner og skriftlig arbeid. I forbindelse med måltidssituasjoner blir kommunikasjon gjennom samtaler viktig. Muntlige ferdigheter i faget mat og helse er knyttet til det å gjøre greie for praktiske problemer og formulere spørsmål, og til å argumentere og kommunisere ideer i faget i samtale med andre. Skriftlige ferdigheter kan være å skrive egne oppskrifter og fremgangsmåter, lage invitasjoner og illustrasjoner og vurdere aktiviteter.

#### Å kunne lese

Å kunne lese i mat og helse innebærer å granske, tolke og reflektere over faglige tekster med stigende vanskelighetsgrad. Det handler om å kunne samle, sammenligne og systematisere informasjon fra oppskrifter, bruksanvisninger, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosaetekster, og vurdere dette kritisk ut fra formålet med faget.

#### Å kunne regne

Å kunne regne i mat og helse er viktig i praktisk arbeid med oppskrifter. Det er og viktig for å kunne vurdere nærings- og energiinnhold og å sammenligne priser på varer.

#### Å kunne bruke digitale verktøy

Å kunne bruke digitale verktøy i mat og helse gjør det mulig å søke etter mer informasjon, sammenligne og vurdere næringsinnhold og presentere faglig innhold.

### Kompetansemål etter 2. årstrinn

| <b>Kompetansemål</b>   | <b>Delmål 1. trinn</b>  |   | <b>Delmål 2. trinn</b>   |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Mat og livsstil</b><br><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i> | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter   | Delmål   | Innhold/ arbeidsmåter   |
| velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold                         | Bli fortrolig med matvarer som barn anbefales å spise til frokost, skole- og mellommåltider ut fra deres behov for ernæringsmessig riktig kosthold. | - Bli kjent med forskjellige typer sunn og usunn mat.<br>- Samtale om hvilke matvarer som bør settes på bordet og hvilke som ikke bør være med. | Bli fortrolig med matvarer som barn anbefales å spise til frokost, skole- og mellommåltider ut fra deres behov for ernæringsmessig riktig kosthold.                        | Lære om forskjellige typer sunn og usunn mat  |
| praktiser regler for god hygiene   | Få øvelse i å praktisere renslighet i forbindelse med mat og måltider.  | - Håndvask før måltider og etter toalettbesøk.<br>- Lære seg å gå på do ute på tur.   | Få øvelse i å praktisere renslighet i forbindelse med mat og måltider.<br>Få øvelse i å samarbeide om for- og etterarbeid i forbindelse med måltid og enkle tilstelninger. | Håndvask før måltider og etter toalettbesøk.<br>Trene på å samarbeide om å dekke bord og å vaske/rydde etter et måltid. |
| <b>Vurdering</b>   |   |   |  |   |
| <b>Kompetansemål</b>   | <b>Delmål 1. trinn</b>  |   | <b>Delmål 2. trinn</b>   |   |
| <b>Mat og forbruk</b><br><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>  | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter   | Delmål   | Innhold/ arbeidsmåter   |
| undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser                       | Få smake på ulike matvarer og uttrykke sanseopplevelser.  | - Smake på og snakke om ulike matvarer.<br>- Lage enkel mat ute på bål.   | Få smake på ulike matvarer og uttrykke sanseopplevelser.   | Smake på og snakke om ulike matvarer.<br>Lære om og samtale om de ulike smakene (surt, salt, søtt og bittert).          |
| forstå enkel merking av varer  | Lære om kjøp og salg ved å leke butikk.   | Lage egen butikk i klasserommet.<br>Samtale om hva de forskjellige merkingene betyr, f.eks. dato og pris.                                       |  |   |
| <b>Kompetansemål</b>   | <b>Delmål 1. trinn</b>  |   | <b>Delmål 2. trinn</b>   |   |

| <b>Mat og kultur</b><br><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i> | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter  | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter  |
|--|---|--|---|--|
| gjøre sitt til trivsel i forbindelse med måltidene                         | Få trening i å dekke et pent bord og følge bordskikk. | Hjelpe til med å forberede måltidene – rydde bort, vaske og dekke bord.<br>Øve på god bordskikk. | Få trening i å dekke et pent bord og følge bordskikk. | Hjelpe til med å forberede måltidene – rydde bort, vaske og dekke bord.<br>Øve på god bordskikk. |
| <b>Vurdering</b>   |   |  |   |  |

#### Kompetansemål etter 4. årstrinn

| <b>Kompetansemål</b>   | <b>Delmål 3. trinn</b> |                       | <b>Delmål 4. trinn</b> |                       |
|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Mat og livsstil</b> | Delmål                 | Innhold/ arbeidsmåter | Delmål                 | Innhold/ arbeidsmåter |

| Mål for opplæringen er at eleven skal kunne   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| lage trygg mat  | Ble kjent med hvordan man bruker vanlig kjøkkenutstyr og få kjennskap til farer og forsiktighetsregler. | Ved å bruke skolekjøkkenet. Ved å ta i bruk kjøkkenutstyr i andre skolesituasjoner, som matematikk, naturfag og forming.                 | Bli kjent med hvordan man bruker vanlig kjøkkenutstyr og få kjennskap til farer og forsiktighetsregler.   | Ved å bruke skolekjøkkenet. Ved å ta i bruk kjøkkenutstyr i andre skolesituasjoner, som matematikk, naturfag og forming. |
| sette sammen og lage frokost, skolemåltid og mellommåltid i tråd med anbefalinger for et sunt kosthold fra helsestyremaktene. | Få trening i å lage et måltid i tråd med anbefalinger for et sunt kosthold fra helsestyremaktene.       | Arrangere et måltid for trinnet/gruppa.  | Få trening i å lage et måltid i tråd med anbefalinger for et sunt kosthold fra helsestyremaktene.   | Arrangere et måltid for trinnet/gruppa.  |
| velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold  | Lære noe om grunnleggende sammenhenger mellom kost og helse.  | Bli kjent med forskjellen på sunn og usunn mat og hvilke konsekvenser det har for kroppen vår.   | Kunne noe om grunnleggende sammenhenger mellom kost og helse. Vite noe om forskjellen på sunn og usunn mat og hvilke konsekvenser det har for kroppen vår. Vite noe om hvorfor fysisk aktivitet er viktig.                          | Samtale  |
| bruke mål og vekt i forbindelse med oppskrifter og matlaging  | Lære noe om mål og vekt i forbindelse med oppskrifter og matlaging.                                     | Bli kjent med måling av vekt og volum. Bli kjent med, gjennomføre måling i praktiske situasjoner og bruke hensiktsmessige måleredskaper. | Kunne bruke mål og vekt i forbindelse med oppskrifter og matlaging. Kunne ta i bruk måling av vekt og volum. Kunne gjennomføre måling i praktiske situasjoner og bruke hensiktsmessige måleredskaper. Kunne sammenligne størrelser. | Praktiske øvelser  |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| praktisere regler for god hygiene   | Få øvelse i å praktisere renslighet med mat og måltider. Samarbeide om for- og etterarbeid i forbindelse med måltider og enkle tilstelninger. | Håndvask før måltider og etter toalettbesøk. Trene på å samarbeide om å dekke bord og vaske/rydde etter et måltid. | Få øvelse i å praktisere renslighet med mat og måltider. Samarbeide om for- og etterarbeid i forbindelse med måltider og enkle tilstelninger. | Håndvask før måltider og etter toalettbesøk.. Trene på å samarbeide om å dekke bord og vaske/rydde etter et måltid. |
| <b>Vurdering</b>  |   |  |   |   |
| <b>Kompetansemål</b>  | <b>Delmål 3. trinn</b>  |  | <b>Delmål 4. trinn</b>  |   |
| <b>Mat og forbruk</b><br><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>                       | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter  | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter   |
| forstå enkel merking av varer   | Få kjennskap til enkel merking av matvarer. Få kjennskap til problemer i forbindelse med avfall og praktisere kildesortering.                 | Kildesortering i klasserom (papir) og matavfall fra vinter 2009.   | Få kjennskap til enkel merking av matvarer. Få kjennskap til problemer i forbindelse med avfall og praktisere kildesortering.                 | Kildesortering i klasserom (papir) og matavfall fra vinter 2009. Tur til Bølstad.                                   |
| fortelle om et utvalg råvarer og hvordan det inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk |   |  | Lære om noen av de vanligste vekstene som produseres på norske gårder og hva disse brukes til.  | Legge vekt på lokale vekster:<br>- korn<br>- poteter<br>- grønnsaker<br><br>Gårdsbesøk/UMB                          |
| <b>Vurdering</b>  |   |  |   |   |
| <b>Kompetansemål</b>  | <b>Delmål 3. trinn</b>  |  | <b>Delmål 4. trinn</b>  |   |
| <b>Mat og kultur</b><br><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i>                        | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter  | Delmål  | Innhold/ arbeidsmåter   |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| dekke bord og beskrive hvordan måltidsskikker blir praktisert i ulike kulturer  | Få trening i passende oppførsel i sosiale situasjoner som høytid og fest, glede og sorg, møter og andre sammenhenger i ulike kulturer.                   | Høre om hvordan man oppfører seg i ulike sosiale situasjoner som høytid og fest, glede og sorg, møter og andre ulike sammenhenger i ulike kulturer. | Få trening i passende oppførsel i sosiale situasjoner som høytid og fest, glede og sorg, møter og andre sammenhenger i ulike kulturer.<br><br>Vite hva likeverd er, bli fortrolige med at mennesker er ulike, og respektere ulikheter. | Samtale om hvordan man oppfører seg i ulike sosiale situasjoner som høytid og fest, glede og sorg, møter og andre sammenhenger i ulike kulturer.<br><br>- rollespill<br>- samtale<br>- lese bøker |
| planlegge og gjennomføre en fest sammen med andre i forbindelse med en høytid eller en annen markering<br><br>beskrive samisk mattradisjon og hvordan mattradisjoner har sammenheng med natur og levesett | Arbeide med oppgaver knyttet til tradisjoner og høytider og få utfolde og utvikle sine kreative evner gjennom dem.<br>Bli kjent med samisk mattradisjon. | Arrangere et måltid/fest – enten bare for trinnet eller sammen med for eksempel foreldre.<br><br>Lage samisk mat.                                   | Arbeide med oppgaver knyttet til tradisjoner og høytider og få utfolde og utvikle sine kreative evner gjennom dem.   | Arrangere et måltid/fest – enten bare for trinnet eller sammen med for eksempel foreldre.   |
| <b>Vurdering</b>  |  |   |  |   |

### Kompetansemål etter 7. årstrinn

| Kompetansemål   | Delmål 5. trinn |                          | Delmål 6. trinn |                          | Delmål 7. trinn |                          |
|---|-----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
|   | Delmål          | Innhold/<br>Arbeidsmåter | Delmål          | Innhold/<br>Arbeidsmåter | Delmål          | Innhold/<br>Arbeidsmåter |
| <b>Mat og livsstil</b><br><i>Mål for opplæringa er at eleven skal kunne</i> |                 |                          |                 |                          |                 |                          |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet                         |  |  | Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet.                               | - Kostsirkelen<br>- Lage ernæringsmessig god mat.<br>- Se nærmere på energiinnhold i maten.  |  |  |
| forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen  |  |  | Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen.  | Forklare begreper som fett, karbohydrater og protein.  |  |  |
| samtale om anbefalinger for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi døme på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil |  |  | Samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsestyresmaktene, og gi eksempler på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil. | Forklare sammenhengen mellom fedme og trening. Treningen øker forbrenningen. Lage enkel hverdagsmat i samsvar med Statens ernæringsråds anbefalinger for kosthold. |  |  |
| finne oppskrifter i ulike kilder   |  |  | Finne oppskrifter i ulike kilder  | Bruke:<br>- internett<br>- kokebøker<br>- generasjonsoppskrifter   |  |  |

|  |                        |                          |   |  |                        |                          |
|--|------------------------|--------------------------|---|--|------------------------|--------------------------|
| bruke regning for å øke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve de ut og vurdere resultatet |                        |                          | Bruke regning for å øke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve de ut og vurdere resultatet. | Lære å doble og halvere oppskrifter og se at resultatet blir det samme.  |                        |                          |
| følge oppskrifter  |                        |                          | Følge oppskrifter.  | Lage mat etter oppskriftene.   |                        |                          |
| diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer   |                        |                          | Diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer.   | - Gjøre elevene ernæringsbevisste gjennom samtale.<br>- Renhold, hygiene og oppbevaring av mat.                                  |                        |                          |
| <b>Kompetansemål</b>   | <b>Delmål 5. trinn</b> |                          | <b>Delmål 6. trinn</b>  |  | <b>Delmål 7. trinn</b> |                          |
| <b>Mat og forbruk</b><br><i>Mål for opplæringa er at eleven skal kunne</i>                     | Delmål                 | Innhold/<br>Arbeidsmåter | Delmål  | Innhold/<br>Arbeidsmåter   | Delmål                 | Innhold/<br>Arbeidsmåter |
| diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer                                     |                        |                          | Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer.                                     | For eksempel sammenligne helfabrikkert pizza med hjemmelaget og diskutere forskjeller. Opphente informasjon gjennom ulike media. |                        |                          |
| vurdere, velge og handle miljøbevisst  |                        |                          | Vurdere, velge og handle miljøbevisst.  | Velge ut ulike matvarer ut fra pris, økologisk   |                        |                          |

|   |  |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  | bevissthet og kvalitet.  |   |  |
| utvikle, lage og presentere et produkt                                    |  |  | Utvikle, lage og presentere et produkt.                          | - kokkekamp<br>- budsjett.   |   |  |
| samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold           | Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold. | Bli kjent med forskjeller på industriprodusert mat og mat produsert i storhushold. | Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold. | - Kjenne til hvordan maten lages.<br>- Opphente informasjon om masseproduksjon versus gårdsdrift.<br>- Gårdsbesøk/<br>meieribesøk.                                       |   |  |
| <b>Kompetansemål</b>  | <b>Delmål 5. trinn</b>   |  | <b>Delmål 6. trinn</b>   |  | <b>Delmål 7. trinn</b>                  |  |
| <b>Mat og kultur</b><br><i>Mål for opplæringa er at eleven skal kunne</i> | Delmål   | Innhold/<br>Arbeidsmåter   | Delmål   | Innhold/<br>Arbeidsmåter   | Delmål                                  | Innhold/<br>Arbeidsmåter                                       |
| lage mat fra ulike kulturer   | Lage mat fra ulike kulturer.                                     | Bruke elever/foreldre som lærere og lage mat fra deres kultur.                     | Lage mat fra ulike kulturer.                                     | Bruke elever/foreldre som lærere og lage mat fra deres kultur.   | Lage mat fra ulike kulturer.            | Bruke elever/foreldre som lærere og lage mat fra deres kultur. |
| vurdere hva god måltidsskikk innebærer                                    | Vurdere hva god måltidsskikk innebærer.                          | Praktisere god måltidsskikk i spisetiden, hver dag.                                | Vurdere hva god måltidsskikk innebærer.                          | Bli kjent med krav til god hygiene og praktisere renslighet ved matlaging.<br>Praktisere god måltidsskikk når man lager mat, konsumerer den, samt i spisetiden hver dag. | Vurdere hva god måltidsskikk innebærer. | Praktisere god måltidsskikk i spisetiden, hver dag.            |
| lage samisk mat og  |  |  | Lage samisk mat og   | Lage et lite utvalg  | Lage samisk mat og                      | Lage den samiske   |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur |  |  | gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur. | av samisk mat, slik at man blir kjent med deres matkultur.   | gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur. | nasjonalretten i forbindelse med nasjonaldagen (6. februar). |
| lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs | Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs. | - foliepakke<br>- sopptur<br>- egg i konvolutt<br>- lage bål | Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs. | - foliepakke<br>- sopptur<br>- egg i konvolutt<br>- lage bål | Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs  | - foliepakke<br>- sopptur<br>- egg i konvolutt<br>- lage bål |