

# LK 2020 FAGPLAN

## Mat og helse

### 9.klasse 2023/2024

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
34-45	<p><b>Helsefremjande kosthald</b></p> <p>-Hygiene, kosthald og helse</p> <p>-Matvaregruppene - næringsinnhald</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat</li> <li><b>Drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse</b>, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</li> <li>Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse</li> </ul>	<p>Skolestudio: Hygiene, kosthald og helse: <a href="#">Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</a></p> <p>Matopedia leksjon: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p><a href="#">Hygiene, rutiner og kosthold - Elevkanalen</a></p> <p><a href="#">Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</a></p> <p><a href="#">Hygiene, rutiner og kosthold - Elevkanalen</a></p> <p><a href="#">Bærekraftig mat og forbruk - Elevkanalen</a></p> <p><a href="#">Kosthaldsråda frå helsedirektoratet s. 20</a></p> <p><a href="https://nasjonalforeningen.no/nn/smart-pa-mat/kroppens-puslespill/naringsstoffer/">https://nasjonalforeningen.no/nn/smart-pa-mat/kroppens-puslespill/naringsstoffer/</a></p> <p><a href="https://nasjonalforeningen.no/nn/smart-pa-mat/kroppens-puslespill/">https://nasjonalforeningen.no/nn/smart-pa-mat/kroppens-puslespill/</a></p> <p><a href="#">Merking av mat - Mat og helse - 8-10 Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</a></p>	<p><b>Tverrfagleg emne:</b></p> <p>-Berekraftig utvikling</p> <p>-Folkehelse og livsmeistring</p> <p>-Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p><b>Kjerneelement:</b></p> <p>Helsefremjande kosthald</p> <p>-Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk</p>	<p>Observasjon i timane</p> <p>Praktisk/teoretisk prøve</p>

## LK 2020 FAGPLAN

### Mat og helse

Veke	Tema	Kompetansemål	Fagstoff	Tverrfaglege emne og kjerneelement	Vurdering
46-10	<b>Mat og måltids som identitets- og kulturuttrykk</b>  -Matkultur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat</li> <li>Lage mat frå norsk og samisk kultur, og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukt i ulike matkulturar</li> <li>Vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar</li> </ul>	Matopedia leksjon: 14, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26  Elevkanalen: Mat, kultur og identitet <a href="#">Mat, kultur og identitet - Elevkanalen</a>	<b>Tverrfagleg emne:</b> -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk  <b>Kjerneelement:</b> Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk	Observasjon i timane  Praktisk-teoretisk prøve i gruppe med individuell førebuingssdel
11-24	<b>Berekraftige matvaner og forbruk</b>  -Matval og digitale ressursar: -Kostholdsplanleggeren -Klimaavtrykk -Dyrevelferd -Matsikkerhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat</li> </ul>	Matopedia leksjon: 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19  Skolestudio: Berekraft og industrimat <a href="#">Mat og helse - Mat og helse Mat og helse 8-10 - Skolestudio - Gyldendal</a>  <a href="#">Bærekraftig mat og forbruk - Elevkanalen</a>	<b>Tverrfagleg emne:</b> -Berekraftig utvikling -Folkehelse og livsmeistring -Mat og måltid som	Fagsamtale  Individuell praktisk prøve

## LK 2020 FAGPLAN

### Mat og helse

	<ul style="list-style-type: none"><li>-Matmerking</li><li>-Berekraft</li><li>-Matval</li><li>-Matforbruk</li><li>-Matproduksjon</li><li>-Forbrukarmakt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon</li><li>• Utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheita</li></ul>	<p><a href="#">SPØRSMÅL OG SVAR OM KLIMA OG MATPRODUKSJON - MatPrat</a></p> <p><a href="#">Matproduksjon - MatPrat</a></p> <p><a href="#">Bærekraftig mat og forbruk - Elevkanalen</a></p> <p><a href="#">Klimamerking av mat - hva er det? - MatPrat</a></p> <p><a href="#">Bør jeg spise oppdrettslaks? - Framtiden i våre hender</a></p> <p><a href="#">Matsjokket – Tirils brødsjokk – NRK TV</a></p> <p><a href="#">Vår vannkrevende mat - Loop Miljøskole</a></p> <p><a href="#">Søk - MatPrat</a></p> <p><a href="#">Sjekk hvilken mat som er best for miljøet - Framtiden i våre hender</a></p>	identitets- og kulturuttrykk	<b>Kjerneelement:</b> Helsefremjande kosthald -Berekraftige matvarer og berekraftig forbruk
--	--	--	---	------------------------------	---

### Kompetansemål etter 10. årstrinn

- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat
- drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging
- gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
- utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita

## **LK 2020 FAGPLAN**

### ***Mat og helse***

- lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar