**Mat og helse Nordberg skole**

|  |
| --- |
| Fagets kjerneelementer:**Helsefremmende kosthold:**Gjennom å lage mat og forberede måltider skal elevene få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremmende kosthold.**Bærekraftige matvaner og forbruk:**Gjennom å lage mat og planlegge måltider skal eleven lære å utnytte råvarer og matrester og forstå at mat er en begrenset ressurs, slik at de lærer seg bærekraftige matvaner og blir bevisste forbrukere.**Mat og måltid, identitet og kulturuttrykk:**I de felles måltidene og i matlagningen vil elevene få kunnskap om hvordan mat og måltid er i kontinuerlig endring og påvirkes av råvarebruk, kunnskap, tradisjoner og sosiale eller religiøse normer og verdier. |
| Fagets ferdigheter:* Lage mat, bruke teknikker og fremgangsmåter
* Utforske og vurdere mat og måltider
* Reflektere rundt problemstillinger knyttet til kosthold og helse, matproduksjon, matvalg og forbrukermakt og identitet og matkultur
* Utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste og ansvarlige forbrukere og formidlere av matkultur.
 |
| 9.trinnPeriode 1 Oppstart med trygg og sunn mat * Hygiene, trygg mat og sikkerhet
* Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper, bruke sanser, kombinere smaker
* Anretning
* Mål og vekt
* Råvarekunnskap
* Dekking av bord, bordskikk
* Kostholdsråd, næringsstoffer, tallerkenmodell
* Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet

Periode 2 Bærekraftig og sunn mat* Hygiene
* Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper, bruke sanser, kombinere smaker
* gjærbakst
* Mål og vekt
* Råvarekunnskap
* Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet
* Kostholdsråd, næringsstoffer, tallerkenmodellen, kostholdsplanleggeren
* Jul og tradisjoner, røtter, identitet og være vertskap

Periode 3 Sunn, bærekraftig mat fra ulike kulturer* Hygiene
* Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper, bruke sanser, kombinere smaker
* Mål og vekt
* Råvarekunnskap
* Mat fra andre kulturer, norsk mat, samisk mat
* Mat og identitet
* Kostholdsråd, næringsstoffer, tallerkenmodell
* Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet

Periode 4 Kreativ matlagning* Hygiene
* Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper, bruke sanser, kombinere smaker
* Mål og vekt
* Råvarekunnskap
* Kildekritikk, kritisk tenkning
* Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet
* Kreativ matlagning
 |

[Lenke til læreplanen finner du her.](https://www.udir.no/lk20/saf01-04)