**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.trinn  Periode 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)