

Periode 1. Oppstart med trygg og sunn mat

Periodebeskrivelse

I første periode skal du lage enkle matretter, dekke bord samt lære om trygg mat og sikkerhet. Det er viktig at vi følger hygieneregler og sikkerhetsrutiner når vi lager mat. Dette for at vi ikke skal bli syke av maten vi lager og at vi skal vite hva vi gjør om noe uforutsett skjer.

Kjerneelementer knyttet til perioden

Helsefremmende kosthold:

Gjennom å lage mat og forberede måltider skal elevene få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat.

Mat og måltid, identitet og kulturuttrykk:

I de felles måltidene og i matlagingen vil elevene få kunnskap om hvordan mat og måltid er i kontinuerlig endring og påvirkes av råvarebruk og kunnskap.

Mål fra læreplanen (LK20)

- Planlegge og bruke egnede redskap, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse.
- Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlaginga og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat.
- Lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som brukes i ulike matkulturer
- Vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer

Kompetanse

Utvikle kompetanse til å lage trygg mat på en sikker måte, som gir grunnlag for god helse, samt til å bli bevisste og ansvarlige forbrukere og formidlere av matkultur.