

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 matlagingen 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

- Hygiene, trygg mat og sikkerhet
- Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper
- Anretning
- Mål og vekt
- Råvarekunnskap
- Dekking av bord, bordskikk

Periode 2

- Hygiene
- Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper
- Mål og vekt
- Råvarekunnskap
- Kostholdsråd, næringsstoffer, tallerkenmodell
- Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet

Periode 3

- Hygiene
- Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper
- Mål og vekt
- Råvarekunnskap
- Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet

- Samisk mat
- Jul og tradisjoner, røtter, identitet
- Elevenes tradisjoner
- Baking
- Gjærbakst
- Vertskap

Periode 4

- Hygiene
- Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper
- Mål og vekt
- Råvarekunnskap
- Mat fra andre kulturer, norsk mat
- Mat og identitet

Periode 5

- Hygiene
- Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper
- Mål og vekt
- Råvarekunnskap
- Kildekritikk, kritisk tenkning
- Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet
- Sensorikk

Periode 6

- Hygiene
- Tilberedningsmetoder teknikker og riktig bruk av redskaper
- Mål og vekt
- Råvarekunnskap
- Bærekraftig forbruk, merking av mat, matproduksjon, klimaavtrykk og matsikkerhet
- Kreativ matlagning

[Lenke til læreplanen finner du her.](#)