

Halvårsplan mat og helse 6. klasse haust 2020

Faglærer: Anne Grethe Nerheim Ådneram

Faget sin relevans og sentrale verdier:

- Oppleva måltid saman med andre.
- Utvikla kompetanse til å meistra eige liv.
- Fremja folkehelsa og matgleda.
- Stimulera til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne. Utvikla engasjement og kreative og skapande evner gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer.
- Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.
- Utvikla kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle for å verta i stand til å velja mat som er både helsefremjande og berekraftig.

Kompetansemål som blir arbeida med i alle praktiske økter:

- Følgja prinsipp for god hygiene i samband med matlaging.
- Bruka reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging.
- Sortera avfall i samband med matlaging og forklara kvifor det er viktig å gjera det.

Ressursar:

[Smart på mat](#)

[Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet - smak- og sanseopplevingar](#)

[Opplysningskontoret for brød og korn](#)

[Opplysningskontoret for meieriprodukt](#)

[fiskesprell](#)

Veke	Faget sin relevans/verdier og kjerneelement	Tverrfaglege tema og grunnleggjande ferdigheiter	Kompetansemål	Tema og meny	Teknikk
34	Utvikla kunnskap om trygg mat.			Hygiene på kjøkkenet og bli kjent med utstyr.	
35	Fremja interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet.	Tverrfaglege tema: <i>Folkehelse og livsmeistring:</i> Kunnskap om matvarer og matvanar som	Visa samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for	Korn og kornvarer Grove scones	

36	<p>Utvikla forståing for samanhengar mellom kosthald og helse.</p> <p>Sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal bidra til å fremja samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.</p>	<p>gir grunnlag for god helse. Få god innsikt i dei nasjonale kostråda gjennom å planleggja måltid og laga mat. Fremja folkehelsa og førebyggja livsstilsjukdommar. Livsmeistring for den enkelte, og redusera sosiale skilnader i helse. Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrkja sjølvkjensla til elevane og opplevinga deira av tilknytning til fellesskap.</p>	<p>god helse.</p> <p>Bruka reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse.</p> <p>Bruka sansane til å utforska og vurdera maten sin smak og tekstur og til å utforska anretning av mat.</p>	<p>Korn og kornvarer Tomatsuppe og spinatsuppe. Grove rundstykke</p>	<p>Teknikk(ar): Gjærdeig. Elte/kna. Forma rundstykke. Kutteteknikkar. Jamning med stavmiksar.</p>
37	<p>Kjerneelement <i>Helsefremjande kosthald:</i> Laga mat og oppleva matglede og utvikla kunnskap om trygg mat og helsefremjande kosthald.</p>	<p><i>Berekraftig utvikling:</i> Både matproduksjon og matforbruk bør skje på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt verken no eller i framtida.</p>		<p>Grønsaker, frukt og bær Gulrot- og ingefærssuppe, Raudbetesuppe Smuldrepai</p>	<p>Teknikk(ar): Bruk av kniv. Kutteteknikkar. Jamning med stavmiksar.</p>
38	<p>God innsikt i kostråda til helsestyresmaktene. Utvikla kompetanse til å velja eit sunt og variert kosthald.</p>	<p>Bli medviten på etiske og økonomiske spørsmål om matproduksjon og matforbruk og fordeling av matressursar, for å kunna ta ansvarlege val og utvikla gode verdiar og haldningar.</p>		<p>Grønsaker, frukt og bær Grønsaksuppe Eplekakemuffins.</p>	<p>Teknikk(ar): Bruk av kniv. Kutteteknikkar. Kakerøre</p>
39	<p><i>Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk:</i> Bruk og val av mat påverkar individet, miljøet og verda vi lev i. Gjennom å planleggja måltid og laga mat skal elevane læra å nytta råvarer og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer berekraftige matvanar og blir medvitne forbrukarar.</p>	<p>Grunnleggjande ferdigheiter <i>Å kunna rekna:</i> Kjenna att og bruka tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid og temperatur. Kunna bruka korrekte rom- og vekteiningar. <i>Å kunna lesa:</i> Tolka og vurdera oppskrifter, tabellar og illustrasjonar og forstå relevante fagtekstar på papir og skjerm. Forstå enkle illustrasjonar og samansette tekstar på papir og skjerm.</p>		<p>Fjørfe, kjøt og egg Kyllingwok Heimelaga is (til v 47).</p>	<p>Teknikk(ar): Kutteteknikkar Behandling av grønnsaker/kjøt. Bruka steikepanne. Skilja eggeplomme frå eggekvite. Bruka kjøkkenmaskin.</p>
40				<p>Fjørfe, kjøt og egg Pannekaker</p>	<p>Teknikk(ar): Kutteteknikkar Pannekakerøre</p>

		<p><i>Digitale ferdigheiter:</i> Bruka enkel teknologi i samband med matlaging.</p> <p><i>Munnlege ferdigheiter:</i> Formidla fagleg undring/refleksjon gjennom forteljing og samtalar. Samtale om matlaging og måltid.</p>			Steika på bål.
41	Haustferie				
42	Sjå veke 35-40	Sjå veke 35-40	Sjå veke 35-40	Fjørfe, kjøt og egg Lammegryte i samarbeid med bygdekvinnelaget.	Teknikk(ar): Kutteteknikkar. Bruna kjøt. Koka
43				Fisk og skalldyr Foliepakke på bål	Teknikk(ar): Kutteteknikkar. Bruka steikeomn. Bruka blender.
44				Fisk og skalldyr Alt i eit-form med laks og grønsaker Milkshake	Teknikk(ar): Kutteteknikkar. Bruka steikeomn.
45	Fremja interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet. Utvikla forståing for samanhengar mellom kosthald og helse.	Tverrfaglege tema <i>Berekraftig utvikling:</i> Leggja vekt på at både matproduksjon og matforbruk bør skje på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt verken no eller i framtida. Medviten på spørsmål om matproduksjon og matforbruk og fordeling av matressursar. Utvikla gode verdiar og haldningar.	Utnytta matvarer og restar frå matlaging og reflektera over eige matforbruk. Bruka reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å laga trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse. Bruka sansane til å utforska	Restemat Mjøl- og mjølkeprodukt	Teknikk(ar):
46	Kjerneelement <i>Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk:</i> Bruk og val av mat påverkar individet,			Restemat Mjøl- og mjølkeprodukt Kva kan me laga av restane våre eller det me allereie har i	Teknikk(ar): Teknikkar som elevane har blitt kjende med.

	<p>miljøet og verda vi lev i. Gjennom å planleggja måltid og laga mat, skal elevane læra å nytta seg av råvarer og matrestar og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer seg berekraftige matvanar og blir medvitne forbrukarar.</p>	<p>Grunnleggjande ferdigheiter Grunnleggjande ferdigheiter <i>Å kunna rekna:</i> Kjenna att og bruka tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid og temperatur. Kunna bruka korrekte rom- og vekteiningar. <i>Å kunna lesa:</i> Tolka og vurdere oppskrifter, tabellar og illustrasjonar og forstå relevante fagtekstar på papir og skjerm. Forstå enkle illustrasjonar og samansette tekstar på papir og skjerm. <i>Digitale ferdigheiter:</i> Bruka enkel teknologi i samband med matlaging. <i>Munnlege ferdigheiter:</i> Formidla fagleg undring/refleksjon gjennom forteljing og samtalar. Samtale om matlaging og måltid. Diskutera tema om matforbruk.</p>	<p>og vurdere maten sin smak og tekstur og til å utforska anretning av mat.</p>	<p>kjøleskapet?</p>	
47	<p>Fremja matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer.</p>	<p>Grunnleggjande ferdigheiter: <i>Munnlege ferdigheiter:</i> Formidla fagleg undring og refleksjon gjennom samtalar og diskusjonar. <i>Å kunna lesa:</i> Forstå enkle illustrasjonar og samansette tekstar på papir og skjerm. <i>Digitale ferdigheiter:</i> Bruka digitale ressursar til å leita etter informasjon og presentera fakta. <i>Å kunna skriva:</i> Skriva korte samansette tekstar.</p>	<p>Kjenna att, og greia ut om grunnsmakar i matvarer og fortelja om og diskutera korleis smak kan påverka matpreferansar og matval.</p>	<p>Sansane våre Ingen matlaging</p>	<p>Teknikk(ar): Skriveoppgåva i lekse denne veka - planleggja matrett til neste veka.</p>

48	<p>Utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikla ein trygg identitet.</p> <p>Praktisk arbeid, utforming og estetiske uttrykksformer skal bidra til å utvikla engasjement og kreative og skapande evner.</p> <p>Sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal bidra til å fremja samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.</p> <p>Kjerneelement <i>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk:</i> Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremjar mangfald og opnar for forståing, bevisstgjerjing og nysgjerrigheit. Slik skal elevane få oppleve matglede saman og slik kan matkulturane våre både fornyast og takast vare på.</p>	<p>Tverrfaglege tema: <i>Folkehelse og livsmeistring:</i> Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrkja sjølvkjensla og opplevinga deira av tilknyting og fellesskap.</p> <p>Grunnleggjande ferdigheiter <i>Å kunna rekna:</i> Kjenna att og bruka tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid og temperatur. Kunna bruka korrekte rom- og vekteiningar. <i>Å kunna skriva:</i> Skriva enkle handlelister.</p>	<p>Laga måltid frå ulike kulturar og fortelja om og utforska korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vera med på å styrkja god helse.</p> <p>Kjenne att, og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelja om og diskutera korleis smak kan påverka matpreferansar og matval.</p> <p>Bruka oppskrifter i matlaging og rekna ut og vurderer mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar.</p>	<p>Mat frå Europa Valfri matrett</p>	<p>Teknikk(ar): Teknikkar som elevane har blitt kjende med.</p>
49	<p>Sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal bidra til å fremja samarbeid, forståing,</p>	<p>Tverrfaglege tema: <i>Folkehelse og livsmeistring:</i> Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid</p>	<p>Laga måltid frå ulike kulturar og fortelja om og utforska korleis sosialt fellesskap og</p>	<p>Jul Julegraut (på bål?)</p>	<p>Teknikk(ar): Bålet som varmekjelda.</p>

	omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling.	på kjøkkenet skal bidra til å styrkja sjølvkjensla og opplevinga deira av tilknytning og fellesskap.	samhandling kan vera med på å styrkja god helse.		Koka mjølk.
50	Praktisk arbeid, utforming og estetiske uttrykksformer skal bidra til å utvikla engasjement og kreative og skapande evner.	Grunnleggjande ferdigheiter <i>Munnlege ferdigheiter:</i> Samtala om matlaging og måltid. <i>Å kunna lesa:</i> Tolka og vurdera oppskrifter.	Bruka oppskrifter i matlaging og rekna ut og vurdera mengda i porsjonane både med og utan digitale ressursar.	Jul Småkakebakst (elevane er med og bestemmer kva for sortar me skal laga).	Teknikk(ar): Ulike kakerører. Ulike hevemiddel.
51	Kjerneelement <i>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk:</i> Kulturen kring mat og måltid er i kontinuerleg endring og er påverka av råvareforbruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar.	<i>Å kunna rekna:</i> Kjenna att og bruka tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid og temperatur. Kunna bruka korrekte rom- og vekteiningar.		Juletradisjonar Gløgg på bål og julekaker	Teknikk(ar): Bålet som varmekjelda.
52-53	Juleferie				