**Årsplan**

mat og helse 2019-20

5.-7.kl

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veke**  | **kompetansemål** | **Tema** | **Meny** |
| 34 | **Mat og livsstil**Mål for opplæringen er at eleven skal kunne lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldetforklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppensamtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstilfinne oppskrifter i ulike kjelderbruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatetfølgje oppskrifterdiskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber**Mat og forbruk**Mål for opplæringen er at eleven skal kunnediskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarervurdere, velje og handle miljøbevisstutvikle, lage og presentere eit produktsamtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald**Mat og kultur**Mål for opplæringen er at eleven skal kunnelage mat frå ulike kulturarvurdere kva god måltidsskikk inneberlage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkulturlage mat i naturen og bruke naturen som ressurs | GruppesamansetjingArbeidsoppgåver/fordelingHygiene på kjøkkenet | Sconespinnar og dipp |
| 35 |  |  |
| 36 | Lesa ei oppskriftBordskikk | Frokostblandingsmoothie |
| 37 | OppvaskFrokost | Grove scones |
| 38 | Litt meir om hygiene, bakterier | EplemosEplekake |
| 39 | Kvifor vi må bør eta frukt og grønsaker | Grønsaksuppe  |
| 40 | Å spise sunt=å spise variert | Eplekake  |
| 42 | Måltidet og tallerkenmodellenMatallergi/-intoleranse, kultur og religion | KjøttkakerPoteterGulrotTilslørte bondepiker |
| 43 | Næringsstoffene  | Tortillas med kylling- og grønnsakfyll |
| 44 | Same kosthald for alle? | Grove rundstkKoking av egg |
| 45 | Nok mat i verda | FiskesuppeRullekake  |
| 46 | Pølser med Anette Veen? |  |
| 47 | Vertskap | Pølsemiddag, heile skulen |
| 48 | Juleverkstad | Julekaker/småkaker |
| 49 | Santa Lucia | Lussekattar  |
| 50 | juletradisjonar | Risgraut |
| 2 | Nok mat i verda | KyllingsalatPotetkaker  |
| 3 | Berekraftig mat | Seigryte med risKefirkake med sjokolade- og ostekrem |
| 4 | Trygg mat | Stekt risArme riddarar |
| 5 | Grovt og godt | GrovbrødTomatsuppe  |
| 6 | Smak  | Strimlet biff med potet- og blomkålmosSjokoladefondant  |
| 7 | Fisk – Ivar Andre Naustvik? | Pølse i lompe |
| 8 | Norsk tradisjonsmat  | ErtesuppeRaudgraut med mjølk |
| 10 | Mat i verda | NudelsuppeFruktsalat med vaniljesaus |
| 11 | Mat frå havet | Omnsstekt laksPotetbåtarGrønsaker  |
| 12 | Mjølk og meieriprodukter | Ostesaus med laksHavrekjeks |
| 13 |  |  |
| 14 | Påskemat/tradisjonarDekka bord | Påskelunsj til heile skulenFletteloffEggerøre |
| 16 | Mat frå planteriket | FalafelLinse- og kikertsalatTzatziki  |
| 17 |  | PizzaIs  |
| 18 | Å utvikla eit produkt | Vegetariske vårrullar |
| 19 | Samisk matkultur | FinnbiffPotetmosTrollkrem  |
| 20 | Mat på tur | Foliestekt bananSjokoladekake i appelsinskal |
| 21 | Mat på tur | Foliepakke på bålpinnebrød |
| 22 | Mjølk og meieriprodukter | PannekakerIs frå v. 17  |
| 23 | Kokkekamp | Kyllingfilet med poteter i tomatsausmarmorkake |
| 24 |
| 25 |  |  |