**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 kosthaldet  forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen  samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil  finne oppskrifter i ulike kjelder  bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet  følgje oppskrifter  diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber  **Mat og forbruk**  Mål for opplæringen er at eleven skal kunne  diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer  vurdere, velje og handle miljøbevisst  utvikle, lage og presentere eit produkt  samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald  **Mat og kultur**  Mål for opplæringen er at eleven skal kunne  lage mat frå ulike kulturar  vurdere kva god måltidsskikk inneber  lage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkultur  lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs | Gruppesamansetjing  Arbeidsoppgåver/fordeling  Hygiene på kjøkkenet | Sconespinnar og dipp |
| 35 |  |  |
| 36 | Lesa ei oppskrift  Bordskikk | Frokostblanding  smoothie |
| 37 | Oppvask  Frokost | Grove scones |
| 38 | Litt meir om hygiene, bakterier | Eplemos  Eplekake |
| 39 | Kvifor vi må bør eta frukt og grønsaker | Grønsaksuppe |
| 40 | Å spise sunt=å spise variert | Eplekake |
| 42 | Måltidet og tallerkenmodellen  Matallergi/-intoleranse, kultur og religion | Kjøttkaker  Poteter  Gulrot  Tilslørte bondepiker |
| 43 | Næringsstoffene | Tortillas med kylling- og grønnsakfyll |
| 44 | Same kosthald for alle? | Grove rundstk  Koking av egg |
| 45 | Nok mat i verda | Fiskesuppe  Rullekake |
| 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 | Kyllingsalat  Potetkaker |
| 3 | Berekraftig mat | Seigryte med ris  Kefirkake med sjokolade- og ostekrem |
| 4 | Trygg mat | Stekt ris  Arme riddarar |
| 5 | Grovt og godt | Grovbrød  Tomatsuppe |
| 6 | Smak | Strimlet biff med potet- og blomkålmos  Sjokoladefondant |
| 7 | Fisk – Ivar Andre Naustvik? | Pølse i lompe |
| 8 | Norsk tradisjonsmat | Ertesuppe  Raudgraut med mjølk |
| 10 | Mat i verda | Nudelsuppe  Fruktsalat med vaniljesaus |
| 11 | Mat frå havet | Omnsstekt laks  Potetbåtar  Grønsaker |
| 12 | Mjølk og meieriprodukter | Ostesaus med laks  Havrekjeks |
| 13 |  |  |
| 14 | Påskemat/tradisjonar  Dekka bord | Påskelunsj til heile skulen  Fletteloff  Eggerøre |
| 16 | Mat frå planteriket | Falafel  Linse- og kikertsalat  Tzatziki |
| 17 |  | Pizza  Is |
| 18 | Å utvikla eit produkt | Vegetariske vårrullar |
| 19 | Samisk matkultur | Finnbiff  Potetmos  Trollkrem |
| 20 | Mat på tur | Foliestekt banan  Sjokoladekake i appelsinskal |
| 21 | Mat på tur | Foliepakke på bål  pinnebrød |
| 22 | Mjølk og meieriprodukter | Pannekaker  Is frå v. 17 |
| 23 | Kokkekamp | Kyllingfilet med poteter i tomatsaus  marmorkake |
| 24 |
| 25 |  |  |