|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fag: MAT OG HELSE****9. klasse 2016/2017****Læreverk: Matlyst, Fiskesprell,****Kokebok for alle** | **Kompetansemål** | **Praksis** | **Teori:****\**Matlyst*,****\**Kokebok for alle******\*Fiskesprell******\**Andre kjelder**Bøker, internett, filmar, aviser/tidsskrift etc. | **Arbeids-måtar** Konkret beskriving | **Vurdering** |
| **Emne/kapittel** | **Veke** | **Matlyst****Kapittel:** |
| **Måltid****Mat og sansar****Matvarekunnskap****Vi lagar mat** | 35,3637,3839,40 | del A k.1k. 2k. 7k. 8 | **Mat og forbruk:** vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp**Mat og livsstil:**- planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld - samanlikna måltid ein sjølv lagar med kostråda frå helsestyresmaktene  **Mat og kultur:** - informera andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald- vurdera kosthalds-informasjon og reklame i media  | Bli kjent på kjøkkenet:Grønnsaksuppe med haustens grønsakerSconesGjærdeig:HamburgerbrødBlåbærsmoothie  | * Måltid
* Mat og sansar
* Reglar på kjøkkenet og rundt bordet
* Hygiene
* Utstyr og reiskapar
 | Førelesning, samtale, arbeid med læreboka og nettressursen. Smake på ulike smakar. Kva er bordskikk, kva forventar me på skulen? | Praksis på kjøkkenet:\*Skriftlege respons på mål-arket\*karakter (sjå målark ‘Praktiske oppgåver’) |
| **Energi og Næringsstoff****Helsefremmande livsstil** | 38,39 40,42( 41haustferie)43,4445 | del Ak. 3k. 4 | **Mat og forbruk:** - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp**Mat og livsstil:** - planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld | Hamburger(kjøttfarse)Omnsteikte poteterTomatsalsa, rømmedressingLettvint aurepanne, spagetti + agurksalat | * Energi og næringsstoff
* Ernæringstilrådningar
* Nøkkelråd mat og mosjon
* Energikjelder
* Ungdom og vekt
* Val i matvegen

[www.nrk.no/nett-tv/klipp/454192](http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/454192)  | Førelesning og samtale. Arbeid med læreboka og nettressursen, Planleggja menyar rekna ut næringsinnhaldSamanlikna ulike alternativ og råd frå helsestyresmakteneSjølvstendig arbeid med oppgåvearkBruka nettressursar som [www.matportalen](http://www.matportalen)www.matvaretabellenTV program | Praksis på kjøkkenet.Praktisk heimeoppgåve:**dessert med frukt frå sesongen****Teoriprøve om energi og næringsstoff**. open-bok prøveKaraktersetjing |
| **Mat og forbruk** | 45,4647,4849,50 | del Bk. 1 t/m7 | **Mat og forbruk:** - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp | Rogan JoshKokt ris og salatRullekakeKjøttkaker i brun- saus, kokte potetar, brokkoli med mais, jordbærslush*Menyer praktisk prøve***:**1.Lakseform, med brokkoli, pasta2.Hakkebiff, potetbåtar, steikte tomatar | * Etisk og berekraftig matforbruk
* Trygg mat
* Matmerking
* Mat og økonomi
* Kosthaldsinformasjon og reklame
* Medvitne val
 | Førelesningstudera lærebok og nettressursar Bruka nettressursar som [www.matportalen](http://www.matportalen)www.matvaretabellenSwetshop- dødsbillig mote. Aftenpostentv.Oppgåve; Mitt produkt.  | Praksis på kjøkkenetVurdering:KarakterSjå målark \**Praktiske oppgåver*\*Praktisk prøveVurdering: Karakter- sjå målarkIndividuell fordjupningsoppgåve:‘ Mitt produkt’ Vurdering:karakterKaraktersetjingSemester 1 |
| Semesterslutt |
| **Norsk tradisjonsmat****Lokale mattradisjonar** | 2,3,4,5,6,(veke 7, vinterferie) | del Ck. 1k.2k.5 | **Mat og livsstil:** - Planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld **Mat og kultur:** - Planleggja og gjennomføra måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle - Laga mat for ulike sosiale samanhengar og drøfta korleis mat er med på å skapa identitet**-** skapa og prøva ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar | \*Bidos, sirupskaker frå Troms\*Komle\*Kålrotmos\*\*Røykt pølse + bacon\*Ferskener i vaniljekesam | * Frå kokegrop til mikrobølgjeomn
* Mat og kultur
* Mat og identitet

Diverse nettstaderLokale kokebøker | Samtale om mat og kulturMat og identitet Oppgåve: Forberede elevane på besøk. Tema: lokale mattradisjonarLokal foredragsholder: lokale tradisjonsrettar og lokal matkultur | Praksis på kjøkkenetVurdering:karakter(sjå målark) |
| **Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald** | 8, 910,11 | Del Ak. 6 | **Mat og livsstil:** - Samanlikna måltid ein sjølv lagar med kostråda frå helsestyresmaktenebruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultata når ein lagar mat**Mat og kultur:**- informera andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald  | \*Lasagne i omn (vegetarisk),\*Middelhavssalat\*Påskepraksis:\*Quiche Lorraine\*Gulrot råkost\*Appelsin/banansalat med vaniljesaus | Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald:\*jernmangel\*karies\*matvareallergiar og matvareintoleranse\*……….. | Fordjupings oppgåve: Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald | Praksis på kjøkkenetVurdering:Karakter(Sjå malark)Framføring om helsefremmande livsstil, matvanar og matval. |
| **Studiehefte FISKESPRELL** | 12,1315,1617 |  | **Mat og livsstil:** - Planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld **Mat og kultur:** - Planleggja og gjennomføra måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle - Laga mat for ulike sosiale samanhengar og drøfta korleis mat er med på å skapa identitet**-** skapa og prøva ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar**Mat og forbruk:** - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp  | \*Fiskefarse:\*Seiburgar\*Tomatsalsa\*Couscous\*Gulrotkake i muffinsformerFiletering av laks:\*LaksetacoLemon-ananas drikk | \*Norske sjømattradisjonar\*Sjømat i Norsk matkultur i dag\*Å velje og å ta ansvar\*bere kraft i norsk sjømatnæring\*Vel din egen livsstil\*Næringsstoff i eit balansert kosthald | Arbeid med fiskesprell.noNRKskole | Praksis på kjøkkenetVurdering:Karakter(Sjå målark)  |
| **Mat i andre land****Mat og religion****Vi inviterer****Vi lager festmat** | 17,1819,2021,2223,24 | del Ck. 4k.2 | **Mat og livsstil:** - Planleggja og laga trygg og ernæringsmessig god mat, og forklara kva for næringsstoff matvarene inneheld **Mat og forbruk:** - vurdera og velja matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp**Mat og kultur:** - skapa og prøva ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkultura | \*Chiliglasert kyllingfilet med paprikasaus\*Potetmos\*Kokte grønsakerPraktisk prøve:1.2.3.4.Fest mat:Vi inviterer og lager mat til gjesterMeny:…Utepraksis | * Mat og kultur
* Mat og religion
* Mat i andre land

Sjølvvalgte menyarElevane handlar sjølv | Arbeid med lærebok og div. nettstader. Nrktv/ NRKskoleOppgåve: mat i andre land, vi inviterer, vi lager festmat. | Praktisk prøve:Vurdering: karakter (målark)**Standpunkt karaktersetjing** |
| **Innhenting praktiske oppgåver****Rydding og vask av skulekjøkkenet****Uteaktivitet** | 25 |  |  |  | Quiz |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |