|  |
| --- |
| **Arbeidsplan for faget: Mat og helse** |
| **Klassetrinn: 9 ved Båtsfjord Skole** |
| **Lærer: Ragnar Rasmussen** |
| **Dato: September 2016** |

Årsplan 9. trinn 2016-17 ved Båtsfjord skole.

**Hovudmål:**

* **Mat og livsstil:**
* Planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld.
* Samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene.
* Bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultata når ein lagar mat.
* Informere andre korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald.
* Vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media.
* **Mat og forbruk:**
* Vurdere og velje matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp.
* Drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke vala av matvarer som forbrukarane gjer.
* Utvikle, produsere, gje produktinformasjon og reklamere for eit produkt.
* Vurdere og velje varer ut frå etniske og berekraftige kriterium.
* **Mat og kultur:**
* Planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle.
* Lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet.
* Gi døme på korleis kjøkkenreiskapar, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk.
* Skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar.

Kjenneteikn:

* Haldningar til faget.
* Konsentrasjon ved gjennomgang av oppgåvene.
* Samarbeid og omtanke i gruppa.
* Hygiene, personleg og i arbeid.
* Plan og gjennomføring av oppgåvene.
* Initiativ, sjølvstendighet og kreativitet.
* **Det er den jamne arbeidsinnsatsen som dannar heilskapsinntrykket.**

**Orden:**

* Orden med utstyr.
* Orden i arbeidet
* Etterarbeid og opprydding

**Oppførsel:**

* Høfleg og omsynsfull.
* Lågt lydnivå
* Bordskikk.

Faget skal vera mest mogleg praktisk. Elevane får standpunktkarakter i faget.

Kvar femte gong har to grupper teori/kantineoppdreg.

**NB: Det kan førekome for klassane at det kan kome endringar i leksjonane. Det hender me ligg etter ein leksjon eller må hoppe over ein leksjon**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Uke* | *Mål* | *Leksjon* |  | *Læringsmål* |
| **36** |  | Bli kjent. Plukke bær |  | Bli kjent på kjøkkenet |
| **37 – 40** | Vurdere og velje varer ut frå etiske og berkraftige kriterium |  |  | Korn er basismat |
| - Planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld.  - Samanlikne måltid ein sjølv lager, med kostråd frå helsestyresmaktene | Vi skal bake horn  - (s. 126 i «Kokebok for alle») | <http://www.mat.no/oek/Velkommen-til-Opplysningskontoret-for-Meieriprodukter-og-Kokeboka-mi/Filmer> | -å ha god hygiene  - ha bordskikk  - korleis gjær hever (ulike hevemiddel)  - gjere seg kjent på kjøkkenet |
| Vi skal bake pannekaker og smoothie  - (s. 115 og s. 109 i «Kokebok for alle») | <https://helsedirektoratet.no/Sider/Kosthold-og-ern%C3%A6ring.aspx> | -matallergi  -lære kostråd (sjå link)  - holdningar og refleksjon til eigen mat og råda til helsestyresmakten. |
| Lage mat for ulike sosiale samanhenger og drøfte korleis mat er med på å skape identitet | Vi skal bake rugbrød og Blåbærpai  - (s. 120 i «Kokebok for alle») |  | -Lære om korleis mat er ein del av identiteten vår.  -Samtale om trendar som gjeld no |
| Vurdere og velje ut matvarer ut frå etiske og bærekraftige kriterium |  |  | -Lære om korleis me kan redusere matavfallet  -lære å bruke opp rester og bruke naturen sitt etekammer |
| **41** | - Gjennomføre måltid i samband med høgtider og fest. Ha ei vertsskapsrolle.  - Planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat.  - Vurdere og velje ut matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp | Hjemmeoppgave | Valfri meny/Praktisk hjemmeoppgave (prøve) |  |
| **42** |  | Vi skal ha teori:  - Måltider  - Mat og sanser  - Energi og næringsstoffer  Vi skal lese s. 10 – 26 i Matlyst |  | E - stoffer |
| **43** | -gi døme på korleis kjøkkenreiskaper, tilberedingsmåtar eller matvaner har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har virka inn på livet til folk | Vi skal bake Pizza Margherita og Middelhavssalat  - (s. 17 og s. 92 i «Kokebok for alle») | <https://www.regjeringen.no/no/sok/id86008/?term=%C3%B8kologisk+mat>  <http://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=1212853&within_tid=1212851>  <http://mat.no/nor/oek/Ungdomstrinnet/Filmer> | - Lære om korleis der blir nok mat til alle  - Kortreist mat  - Lære om matmerking |
| 44 - 45 | Vurdere og velje ut matvarer ut frå etiske og bærekraftige kriterium  -vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media | Vi skal tilberede poteter på syv forskjellige måter, vi skal ha:  råstekte poteter,  ovnsstekte poteter, hasselbackpoteter, gratinerte poteter, potetgrateng med tomat, brennende kjærlighet og potetsalat med sylteagurk og kapers. | <https://www.regjeringen.no/no/sok/id86008/?term=%C3%B8kologisk+mat>  <http://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=1212853&within_tid=1212851>  <http://mat.no/nor/oek/Ungdomstrinnet/Filmer> | - Lære om korleis der blir nok mat til alle  - Kortreist mat  - Lære om matmerking |
|  | -gi døme på korleis kjøkkenreiskaper, tilberedingsmåtar eller matvaner har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har virka inn på livet til folk | Vi skal grille kongekrakke |  | -Lære å bruke kjøkkenreiskap rett |
| **46** |  | Vi skal se et prog. om:  - kosttilskudd  - bestråling av mat  - de fem sunneste matvarene m.m..  +  Vi skal lese s. 42 – 52 i Matlyst |  |  |
| **47 - 50** |  | Til juleverksted skal vi bake:  - serinakaker, havremakroner og kanelstenger. | Jolebakst/vask |  |
|  |  | Til juleavslutning skal vi lage:  - risgrød, gløgg og pepperkaker. |  |  |
| **2 - 3** | Lage mat for ulike sosiale samanhengar | Kjøttkaker i brun saus, kokte poteter, kokte gulrøtter og grønn ertestuing.  - (s. 78 og s. 28 og s. 7 og 13 i «Kokebok for alle») |  | Mat og energi |
|  |  | Vi skal ha teori:  - Helsefremmende livsstil  - Sykdommer knyttet til livsstil og kosthold  Vi skal lese s. 28 – 41 i Matlyst |  |  |
| **4 - 5** |  | Vi skal ha teori:  Matvarekunnskap  Vi lager mat  Vi skal lese s. 42 – 61 i Matlyst |  | Kva inneheld maten? |
|  | - Lage mat for ulike sosiale samanhengar  - Vurdere og velje ut matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp  - Lage den planlagde maten | Vi skal gjøre klart til Fiskeriuken m.m.  Vi skal ha teori:  Etisk og bærekraftig matforbruk  Vi skal lese s. s. 64-70 i Matlyst |  | -Lære om fiskerinasjonen Norge |
| **7 - 9** |  | Vi skal lage grove pannekaker og kyllingkjøttdeig.  - se oppskrift på s. 97 i «Kokebok for alle» |  |  |
|  | Skape og prøve ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar | Vi skal lage buffé med:  - vegetarisk couscous  - stekt ris med kylling  - risotto med sopp  - rissalat m/reker & kylling  - paella med grønnsaker  - byggotto.  - se oppskrifter på s. 42, 44 og 45 i «Kokebok for alle» |  | Mat og kultur |
| **~~10~~** |  | Vi skal lage scones.  - (s. 130 i «Kokebok for alle») |  |  |
| **~~11 - 12~~** |  | Vi skal ha teori:  - Om mat og måltider.  - Hygiene på kjøkkenet.  - Mål og vekt m.m..  Vi skal lese s. s. 166 - 182 i «Kokebok for alle» |  |  |
| **~~13 - 14~~** |  | Vi skal lage klippekrans.  - se oppskrift på s. 132 i «Kokebok for alle» |  |  |
| **~~15~~** |  | Vi skal lage «Tilslørte bondepiker»  - (s. 110 i «Kokebok for alle») |  |  |
| **~~16~~** |  | Vi skal lage buffé  - Ratatauille, gulrotsalat, kålsalat, coleslaw, salat med marinert rødløk og fetaost og kikertsalat.  - (s. 14, 15, 17 og 22 i «Kokebok for alle) |  |  |
| **~~17 - 18~~** | - Skape og prøve ut nye rettar ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar - Lære å bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultata når ein lager maten | Vi skal tilrettelegge årets kokkekamp, dvs. vi skal:  - finne ut hvilken retter dokker skal lage.  - finne oppskrift m.m.. |  |  |
| **~~19 - 20~~** |  | Kokkekamp  - Praktisk prøve |  | - Å vere ein god vert |
| **~~21~~** |  | Vi skal ha teori:  - Mat og kultur  - Mat i Norge.  - Mat i andre land  Vi skal lese s. 99 - 123 i Matvett/Matlyst |  |  |
| **~~22~~** |  | Vi skal lage sushiris, maki sushi, nigiri sushi med laks m.m.. |  | Smakssansen  «5 ulike smaker» |
| **23 - 24** |  | Vi skal lage kleppmelk og evt. smake på noe «rare» oste. |  | Mat og kultur |

|  |
| --- |
| **Hva forventes av elevene i matte 9** |
| *Mål i teoritimer:*   * *Lære å bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultata når ein lager maten* * *Informere andre om korleis matvaner kan påverke sjukdomar som heng saman med livsstil og kosthald.* * *Vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media* * *Drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke vala av matvarer som forbrukarane gjer* * *Utvikle, produsere, gje produktinformasjon og reklamere for eit produkt* * *Drøfte korleis mat er med på å skape identitet*   *Mål i praksistimer:*  *Hovudområdet Mat og forbruk*   * *Bli kjende med ulike matvarer, varemerking og produksjon. Entreprenørskap som skapande prosess, frå idè til ferdig produkt.* * *Innan grunnleggande ferdigheiter: tileigne seg eigne oppskrifter og framgangsmåtar, lage invitasjonar/menykort m.m. og vurdere aktivitetar m.m..*   *Grunnleggjande ferdigheitar i Mat og helse:*   * *Å kunne lese* * *Å kunne lese i mat og helse inneber å granske, tolke og reflektere over faglege tekstar med stigande vanskegrad. Det handlar om å kunne samle, samanlikne og systematisere informasjon frå oppskrifter, bruksrettleiingar, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosatekstar, og vurdere dette kritisk ut frå føremålet med faget.*  *Å kunne uttrykke seg muntlig og skriftlig*  * *Å kunne uttrykkje seg munnleg og skriftleg i mat og helse kan vere å gjere greie for smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knytt til munnlege presentasjonar og skriftleg arbeid. I samband med måltidssituasjonar blir kommunikasjon gjennom samtalar viktig. Munnlege ferdigheiter i faget mat og helse er knytte til det å gjere greie for praktiske problem og formulere spørsmål, og til det å argumentere og kommunisere idear i faget i samtale med andre. Skriftlege ferdigheiter kan vere å skrive eigne oppskrifter og framgangsmåtar, lage invitasjonar og illustrasjonar og vurdere aktivitetar.*  *Å kunne regne*  * *Å kunne regne i mat og helse er viktig i praktisk arbeid med oppskrifter. Det er og viktig for å kunne vurdere nærings- og energiinnhald og samanlikne prisar på varer.* * *Å kunne bruke digitale verktøy i mat og helse gjer det mogleg å søkje etter informasjon, samanlikne og vurdere næringsinnhald og presentere fagleg innhald.* |

|  |
| --- |
| **Evaluering av faget, jul:** |
| **Dato:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Evaluering av faget, sommer:** |
| **Dato:** |
| *Skriv her…* |

Ragnar Rasmussen, faglærere på 9. trinn