

Hovedområde: Mat og livsstil		
Kompetansemål:	Vurderingskriterier:	Grad:
1. planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Har med rent forkle, eventuelt hårstrikk og vasker hendene hver gang.</li> <li>- Behandler matvarene hygienisk, og gjennomfører hygienisk oppvask/renhold og vet hvorfor. Følger de andre hygienereglene svært/meget godt.</li> <li>- Teller over utstyr og holder svært god/meget god orden på kjøkkenet.</li> <li>- Arbeider svært/meget effektivt, stille, selvstendig og tar initiativ.</li> <li>- Kan bruke mål og vekt svært/meget godt</li> <li>- Kan lese, forstå, vurdere og eventuelt endre oppskrifter svært/meget godt.</li> <li>- Mestrer svært/meget godt gjærdeig, piskedeig, koking og steking</li> <li>- Smaker på maten under tilberedingen</li> <li>- Setter alle ingredienser på plass med en gang de er ferdig med dem</li> <li>- Kan forklare svært/meget godt hvilke næringsstoffer maten inneholder og hvordan de påvirker helsen.</li> </ul>	Høy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Må minnes om rent forkle, eventuelt hårstrikk og håndvask</li> <li>- Behandler matvarene hygienisk, og gjennomfører hygienisk oppvask/renhold. Følger de andre hygienereglene godt/nokså godt.</li> <li>- Teller av og til over utstyr og holder god/nokså god orden på kjøkkenet.</li> <li>- Arbeider stort sett effektivt, stille, selvstendig og viser noen ganger initiativ.</li> <li>- Kan bruke mål og vekt godt/nokså godt</li> <li>- Kan lese og forstå oppskrifter godt/nokså godt</li> <li>- Mester godt/nokså godt gjærdeig, piskedeig, koking og steking</li> <li>- Setter av og til ingredienser på plass med en gang de er ferdig med dem.</li> <li>- Kan forklare godt/nokså godt hvilke næringsstoffer maten inneholder og hvordan de påvirker helsen.</li> </ul>	Grunnleggende
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bruker ikke eller sjeldent rent forkle, eventuelt hårstrikk og må minnes på håndvask.</li> <li>- Kjenner ikke reglene for god hygiene og kan derfor ikke følge dem.</li> <li>- Teller ikke over utstyr og har i liten grad orden på kjøkkenet.</li> <li>- Arbeider lite effektivt, uselvstendig og vandrer mye.</li> <li>- Kan i liten grad bruk av mål og vekt.</li> <li>- Greier i liten grad å lese og følge en oppskrift.</li> <li>- Trenger mye hjelp og veiledning til de ulike matlagingsmetodene.</li> <li>- Rydder ikke ingrediensene på plass.</li> <li>- Har liten kunnskap om hvilke næringsstoffer maten inneholder.</li> </ul>	Begynnende

2. samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene	- Har svært god/meget god kunnskap om de enkelte matvaregruppene og kjenner svært godt/meget godt til kostrådene fra helsestyresmaktene.	Høy
	- Har god/nokså god kunnskap om de enkelte matvaregruppene og kjenner godt/nokså godt til kostrådene fra helsestyresmaktene.	Grunnleggende
	- Har lite god kunnskap om de enkelte matvaregruppene og kjenner lite til kostrådene fra helsestyresmaktene.	Begynnende
3. bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatane når ein lagar mat	- Kan hente ut relevant informasjon fra internett og nyttiggjøre seg den svært godt/meget godt.	Høy
	- Kan hente ut relevant informasjon fra internett og nyttiggjøre seg den godt/nokså godt.	Grunnleggende
	- Har problemer med å hente ut opplysninger fra internett og nyttiggjøre seg den.	Begynnende
4. informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald	- Kan redegjøre svært godt/meget godt for sammenhengen mellom kosthold, livsstil og helse	Høy
	- Kan redegjøre godt/nokså godt for sammenhengen mellom kosthold, livsstil og helse	Grunnleggende
	- Kan i liten grad gjøre rede for sammenhengen mellom kosthold, livsstil og helse	Begynnende
5. vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media	- Kan forstå og sammenlikne næringsinnhold på ulike produkter svært/meget godt og forstår betydningen svært/meget godt av næringsinnholdet.	Høy
	- Svært/meget god kritisk sans til matvarereklame.	
	- Kan forstå og sammenlikne næringsinnhold på ulike produkter godt/nokså godt og forstår betydningen godt/nokså godt av næringsinnholdet. God/nokså god kritisk sans til matvarereklame.	Grunnleggende
	- Kan forstå og sammenlikne næringsinnhold på ulike produkter lite godt og forstår i liten grad betydningen av næringsinnholdet. Lite god kritisk sans til matvarereklame.	Begynnende

Hovedområde: Mat og forbruk		
Kompetansemål:	Måloppnåelse/vurderingskriterier:	Grad:
1. vurdere og velje matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp	- Kan vurdere egnet råstoff til ulike matretter og vurdere kvalitet og pris svært/meget godt.	Høy
	- Kan vurdere egnet råstoff til ulike matretter og vurdere kvalitet og pris godt/nokså godt.	Grunnleggende
	- Kan i liten grad vurdere egnet råstoff til ulike matretter og vurdere kvalitet og pris	Begynnende
2. drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke vala av matvarer som forbrukarane gjer	- Kan kjenne igjen virkemidler i reklame og vet svært/meget godt hvordan reklame påvirker oss. Vet meget godt forskjell på reklame og informasjon.	Høy
	- Kan kjenne igjen virkemidler i reklame og vet godt/nokså godt hvordan reklame påvirker oss. Vet godt forskjell på reklame og informasjon.	Grunnleggende
	- Kan ikke kjenne igjen virkemidler i reklame og vet ikke hvordan reklame påvirker oss. Vet ikke forskjell på reklame og informasjon.	Begynnende
3. utvikle, produsere, gje produktinformasjon og reklamere for eit produkt	- Kan lage en svært/meget god reklame med produktinformasjon.	Høy
	- Kan lage en god/nokså god reklame med produktinformasjon.	Grunnleggende
	- Kan lage en lite god reklame med produktinformasjon.	Begynnende
4. vurdere og velje varer ut frå etiske og berekraftige kriterium	- Vet i stor grad hvor maten kommer fra, kjenner svært/meget godt til kriteriene bak miljømerking og vet svært/meget godt forskjell på økologisk og tradisjonelt dyrkede varer.	Høy
	- Vet stort sett hvor maten kommer fra, kjenner godt/nokså godt til kriteriene bak miljømerking og vet godt/nokså godt forskjell på økologisk og tradisjonelt dyrkede varer.	Grunnleggende
	- Vet stort sett ikke hvor maten kommer fra, kjenner lite godt til kriteriene bak miljømerking og vet ikke forskjell på økologisk og tradisjonelt dyrkede varer.	Begynnende

Hovedområde: Mat og kultur		
Kompetansemål:	Måloppnåelse/vurderingskriterier:	Grad:
1. planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viser svært/meget god bordskikk. Bidrar til en hyggelig og positiv tone ved bordet.</li> <li>- Vet svært/meget godt hvordan et bord skal dekkes.</li> <li>- Kan presentere og servere maten svært/meget tiltalende</li> <li>- Kan utøve en vertskapsrolle på en svært/meget god måte</li> <li>- Planlegger og gjennomfører et måltid hjemme og skriver en svært/meget god rapport.</li> </ul>	Høy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viser god/nokså god bordskikk. Bidrar i en viss grad til en hyggelig tone ved bordet.</li> <li>- Vet godt/nokså godt hvordan et bord skal dekkes.</li> <li>- Kan presentere og servere maten på en god/nokså god måte</li> <li>- Kan utøve en vertskapsrolle på en god/nokså god måte</li> <li>- Planlegger og gjennomfører et måltid hjemme og skriver en god/nokså god rapport.</li> </ul>	Grunnleggende
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viser lite god bordskikk. Bidrar i liten grad til en positiv tone ved bordet.</li> <li>- Vet lite om hvordan et bord skal dekkes.</li> <li>- Presenterer og serverer maten på en lite tiltalende måte.</li> <li>- Kan ikke utøve en vertskapsrolle.</li> <li>- Planlegger og gjennomfører et måltid hjemme men leverer ikke rapport.</li> </ul>	Begynnende
2. lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenner svært/meget godt til lokale, nasjonale matretter og mattradisjoner i andre land.</li> <li>- Forstår svært/meget godt at ulik mat bukes i ulike sosiale sammenhenger.</li> </ul>	Høy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenner godt/nokså godt til lokale, nasjonale matretter og mattradisjoner i andre land.</li> <li>- Forstår godt/nokså godt at ulik mat brukes i ulike sosiale sammenhenger.</li> </ul>	Grunnleggende
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenner lite til lokale, nasjonale matretter og mattradisjoner i andre land.</li> <li>- Forstår ikke at ulik mat brukes i ulike sosiale sammenhenger.</li> </ul>	Begynnende
3. 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenner svært/meget godt til hvordan kjøkkenredskaper, tillagingsmåter og matvaner har endret seg over tid.</li> <li>- Kjenner til nye råvarer vi har fått tilgang på.</li> </ul>	Høy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenner godt/nokså godt til hvordan kjøkkenredskaper, tillagingsmåter og matvaner har endret seg over tid.</li> <li>- Kjenner til nye råvarer vi har fått tilgang på.</li> </ul>	Grunnleggende
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenner i liten grad til hvordan kjøkkenredskaper, tillagingsmåter og matvaner har endret seg over tid.</li> <li>- Kjenner ikke til nye råvarer vi har fått tilgang på.</li> </ul>	Begynnende

4. skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeider svært/meget effektivt, stille, selvstendig og tar initiativ.</li> <li>- Kan bruke mål og vekt svært/meget godt</li> <li>- Kan lese, forstå, vurdere og eventuelt endre oppskrifter svært/meget godt.</li> <li>- Mestrer svært/meget godt gjærdeig, piskedeig, koking og steking</li> <li>- Smaker på maten under tilberedingen</li> <li>- Smaker alltid på matrettene</li> </ul>	Høy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeider stort sett effektivt, stille, selvstendig og tar initiativ.</li> <li>- Kan bruke mål og vekt godt/nokså godt</li> <li>- Kan lese, forstå, vurdere og eventuelt endre oppskrifter godt/nokså godt.</li> <li>- Mestrer godt/nokså godt gjærdeig, piskedeig, koking og steking</li> <li>- Smaker av og til på maten under tilberedingen</li> <li>- Smaker stort sett på matrettene vi lager.</li> </ul>	Grunnleggende
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeider lite effektivt, uselvstendig og vandrer mye.</li> <li>- Kan i liten grad bruk av mål og vekt.</li> <li>- Greier i liten grad å lese og følge en oppskrift.</li> <li>- Trenger mye hjelp og veiledning til de ulike matlagingsmetodene.</li> <li>- Smaker stort sett ikke på matrettene vi lager</li> </ul>	Begynnende