

**Gjennomgående plan i mat og helse for 8.-10.trinn
ved Atlanten ungdomsskole**



Innholdsfortegnelse:	s. 2
Kunnskapsløftets kompetansemål etter 10. årstrinn	s. 3
9. TRINN: KOMPETANSEMÅL, TEMA, TID, KILDER, VURDERING AV LÆRING	s. 4

Kompetansemål etter 10. årstrinn:

Mat og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

1. Planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld
2. Samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene
3. Bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatane når ein lagar mat
4. Informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald
5. Vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media

Mat og forbruk

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

6. Vurdere og velje matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp
7. Drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke vala av matvarer som forbrukarane gjer
8. Utvikle, produsere, gje produktinformasjon og reklamere for eit produkt
9. Vurdere og velje varer ut frå etiske og berekraftige kriterium

Mat og kultur

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne:

10. Planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle
11. Lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet
12. 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
13. Skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

Kompetansemål	Tema & tidsbruk		Kilder	Vurdering/elevaktivitet	Meny
Kompetansemål: 1, 13 Delmål: - bli kjent med redskaper på kjøkkenet - bli kjent med hygienereglene på kjøkkenet og anvende disse - lese og forstå oppskrift	Uke 34	Mat og livsstil Kjøkkenet som arbeidsplass	Matlyst kap.8, s.54-60. Kokebok for alle, s.175 + 179-181. Elevperm med kopier	Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy.	Parisersmørbrød og te.
Kompetansemål: 1, 13 Delmål: - anvende hygienereglene - lære å behandle og kutte grønnsaker på en hensiktsmessig måte - lese og forstå oppskrift	Uke 35	Mat og livsstil Frukt, bær og grønnsaker	Matlyst kap.7, s.42-44. Kokebok for alle, s.148-150 + 156-161.	Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy.	Grønnsakssuppe m/brød
Kompetansemål: 1, 13 Delmål: - se sammenhengen mellom korn/kornprodukter og helse - vite hvorfor korn regnes som den viktigste matvaren - behandling av gjær - kunne lage gjærdeig - lese og forstå oppskrift	Uke 36- 38	Mat og livsstil Korn og kornprodukter Gjær	Matlyst kap.7, s.44-45 og kap. 8, s.60-61. Kokebok for alle, s.120.	Praktisk prøve: Gjærdeig De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy	Hveteboller Rundstykker

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 12, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til kvalitetskrav på fersk fisk - kunne behandle og oppbevare fisk - gjøre rede for næringsinnhold i ulike fiskeslag 	<p>Uke 39</p>	<p>Mat og livsstil</p> <p>Fisk</p>	<p>Matlyst kap.7, s.47.</p> <p>Kokebok for alle, s.150-151.</p> <p><i>Fiskesprell (Støttelitteratur)</i></p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy.</p>	<p>Fiskepinner i pitabrød, ris, salsa, guacamole og rømme</p>
<p>Kompetansemål: 1, 11, 12, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til kvalitetskrav på ferskt kjøtt - kunne behandle og oppbevare kjøtt - gjøre rede for næringsinnhold i ulike kjøttyper - kjenne til norsk tradisjonsmat 	<p>Uke 40</p>	<p>Mat og livsstil</p> <p>Kjøtt</p> <p>Mat og kultur</p> <p>Mat i Norge</p>	<p>Matlyst kap.7, s.46.</p> <p>Kokebok for alle, s.151-152.</p> <p>Matlyst kap.3, s.113-119.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Fårikål</p>
<p>Kompetansemål: 1, 2, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til nøkkelråd for kosthold - kjenne til nøkkelråd for fysisk aktivitet - se sammenhengen mellom helse og kosthold 	<p>Uke 42</p>	<p>Mat og livsstil</p> <p>Helsefremmende livsstil</p>	<p>Matlyst kap.4, s.28-33.</p> <p><i>Kokebok for alle, s.166-170 (Støttelitteratur).</i></p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Gulrotpizza</p>

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 4, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til næringsinnhold i egg, melk og melkeprodukter - vite når et egg er ferskt - ha kunnskap om ulike melk og melkeprodukter - kunne ta ernæringsmessige riktige valg av melk og melkprodukter 	Uke 43	<p>Mat og livsstil</p> <p>Egg, melk og melkeprodukter, smør, margarin, olje og spisefett</p>	<p>Matlyst kap.7, s.48-52.</p> <p>Kokebok for alle, s.152-154.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	Omelett og focaccia
<p>Kompetansemål: 1, 4, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til ulike hevingemidler - kunne lage røre 	Uke 45	<p>Mat og livsstil</p> <p>Hevingemidler</p> <p>Røre</p>	<p>Matlyst kap.8, s.60-61.</p>	<p>Teoriprøve s.42-52.</p> <p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy.</p>	Sjokoladecake.
<p>Kompetansemål: 1, 2, 4</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne se sammenheng mellom kosthold og helse 	Uke 46	<p>Mat og livsstil</p> <p>Sykdommer knyttet til livsstil og kosthold.</p>	<p>Matlyst kap.6, s.37-41.</p> <p><i>(Rep kap.4, s.28-33.)</i></p>	<p>De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	Grovt brød.

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 10, 11, 13</p> <p>Delmål: - vite hva som menes med at mat er en tradisjonsbærer</p>	Uke 47	<p>Mat og kultur</p> <p>Juletradisjoner</p>	<p><i>Kokeboka mi, leksjon 13 og 14, s.72-78. (Støttelitteratur)</i></p> <p>Matlyst kap. 2, s.107-109.</p>	<p>Innleveringsoppgave i mat og livsstil; s. 28-33 & 37-41 i Matlyst.</p> <p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p><u>Stasjonsbaking:</u> Lefser, kakemenn, colakaker, serinakaker</p>
<p>Kompetansemål: 1, 2, 13</p> <p>Delmål: - vite hva som menes med at mat er en tradisjonsbærer - kjenne til kvalitetskrav på fersk fisk - kunne behandle og oppbevare fisk - gjøre rede for næringsinnhold i ulike fiskeslag</p>	Uke 48	<p>Mat og livsstil</p> <p>Fisk</p> <p>Mat og kultur</p> <p>Mat i Norge</p>	<p>Matlyst kap.7, s.47.</p> <p>Kokebok for alle, s.150-151.</p> <p>Matlyst kap. 3, s.113-119.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Seibiff med løk, råkost og poteter.</p> <p>Riskrem med rød saus.</p>
<p>Kompetansemål: 1</p>	Uke 49	<p>Hygiene: Nedvask</p>			<p>Skinrende rent kjøkken.</p>
<p>Kompetansemål: 1, 2, 10, 11, 13</p> <p>Delmål: - kjenne til kvalitetskrav på ferskt kjøtt - kunne behandle og oppbevare kjøtt - gjøre rede for næringsinnhold i ulike kjøttyper - kjenne til norsk tradisjonsmat</p>	Uke 50	<p>Mat og livsstil</p> <p>Kjøtt</p> <p>Mat og kultur</p> <p>Vi lager festmat</p> <p>Borddekking/ serviettbrekking</p>	<p>Matlyst kap.7, s.46.</p> <p>Matlyst kap.8, s.136-139.</p> <p>Matlyst kap.7, s.133-134.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Biff Stroganoff m/ris og salat.</p> <p>Appelsinfilet m/ kardemomme-krem og karamellsaus</p>

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne lage gjærdeig - kunne fletteteknik - vite betydningen av regelmessige måltider og inntak av væske - lese og forstå oppskrift 	Uke 1	Mat og livsstil Måltider	Matlyst kap.1, s.10-12.	Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy	Fletteloff (challa)
<p>Kompetansemål: 1, 2, 12, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til mattradisjoner fra andre land 	Uke 2	Mat og kultur Mat i andre land	Matlyst kap.4, s.120-123.	Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy	Tacosuppe m/hvitløksbrød
<p>Kompetansemål: 3</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne greie ut om ulike næringsstoffer - bruke digitalt verktøy til å vurdere næringsinnhold i mat og drikke 	Uke 3	Mat og livsstil Energi og næringsstoffer	Matlyst kap.3, s.18-26. Kokebok for alle, s.172-173. <i>Kokeboka mi, leksjon 2, s.10-17 + s.140. (Støttelitteratur)</i>	De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy Gruppearbeid: Brosjyre med presentasjon	

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne lage gjærdeig - kunne kjevle rektangel - vite hva trygg mat er - gjøre rede for Mattilsynets oppgaver 	Uke 4	<p>Mat og livsstil</p> <p>Mat og sanser</p> <p>Mat og forbruk</p> <p>Trygg mat</p>	<p>Matlyst kap.2, s. 14-17.</p> <p>Matlyst kap. 2, s. 71-74.</p>	<p>Teoriprøve s. 18-26.</p> <p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	Klippekrans
<p>Kompetansemål: 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vite hva trygg mat er - kunne gjøre rede for Mattilsynets oppgaver - kunne sette sammen en ernæringsmessig god meny - begrunne valg av meny og råvarer - kunne sette opp budsjett og holde seg til det 	Uke 5-6	<p>Mat og forbruk</p> <p>Matmerking</p> <p>Mat og økonomi</p>	<p>Matlyst kap.3, s.75-77.</p> <p>Kokebok for alle, s.173-174.</p> <p>Matlyst kap.4, s.78-80.</p>	<p>"Mat for 125"</p> <p>Praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	"Mat for 125"
<p>Kompetansemål: 1, 2, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til kvalitetskrav på fersk fisk - kunne behandle og oppbevare fisk - gjøre rede for næringsinnhold i ulike fiskeslag 	Uke 9	<p>Mat og livsstil</p> <p>Fisk</p>	<p>Matlyst kap.7, s.47.</p> <p>www.godfisk.no</p> <p><i>Fiskesprell</i> <i>(Støttelitteratur)</i></p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	Fisk med farge / sitronfromasj
<p>Kompetansemål: 1, 2, 11, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kjenne til lokale mattradisjoner 	Uke 10	<p>Mat og kultur</p> <p>Fra kokegrop til mikrobølgeovn</p> <p>Mat i Norge</p>	<p>Matlyst kap.1, s.100-106.</p> <p>Matlyst kap.3, s.113-119.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	Blandeball med bacon, gulrot, kålrot og potet

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 5, 8</p> <p>Delmål: - lage en reklamefilm om en matvare eller et kjøkkenredskap</p>	Uke 11	<p>Mat og livsstil Reklame</p> <p>Mat og forbruk Kostholds- informasjon og reklame</p>	<p>Kontekst kap.3 – s.66-68 + Kurs 3, s.85-88.</p> <p>Matlyst kap.5, s.82-84.</p>	<p>De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p> <p>Gruppearbeid: Elevprodusert film</p>	
<p>Kompetansemål: 1, 10,11</p> <p>Delmål: - forberede og øve til praktisk prøve: Brun saus, hvit saus, sjokoladepudding og vaniljesaus</p>	Uke 12	<p>Mat og kultur Vi inviterer</p> <p>Mat og livsstil Vi lager mat</p>	<p>Matlyst kap.7, s.130-135.</p> <p>Matlyst kap.8, s.54-60.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Demonstrasjon og gjennomgang av lærer.</p> <p>Lage hvit- og brun saus, sjokoladepudding</p>
<p>Kompetansemål: 1, 10, 11</p> <p>Delmål: - kunne lage brun saus, hvit saus og sjokoladepudding</p>	Uke 13- 14	<p>Mat og kultur Vi inviterer</p> <p>Mat og livsstil Vi lager mat</p>	<p>Matlyst kap.7, s.130-135.</p> <p>Matlyst kap.8, s.54-60.</p>	<p>Praktisk prøve. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Praktisk prøve: Brun saus, hvit saus, sjokoladepudding</p> <p>Fronterdag</p>
<p>Kompetansemål: 1, 2, 12, 13</p> <p>Delmål: - repetere gjærdeig - se hvordan man kan bruke sjømat som råvare</p>	Uke 16	<p>Mat og kultur Mat og identitet</p> <p>Mat og livsstil Fisk</p>	<p>Matlyst kap.5, s.124-126.</p> <p>Matlyst kap.7, s.47.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Fiskeburger med hamburgerbrød / smoothie</p>

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 2, 9, 11, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne arbeide selvstendig - kunne samarbeide om en meny - kunne sette sammen en meny av gitte råvarer 	<p>Uke 17</p>	<p>Mat og forbruk Etisk og bærekraftig matforbruk</p> <p>Bevisste valg</p> <p>Mat og livsstil Helsefremmende livsstil</p>	<p>Matlyst kap.1, s.64-70.</p> <p>Matlyst kap.6, s.85-88.</p> <p>Matlyst kap.4, s.28-32.</p>	<p>Praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>”Sett- fram- dag”</p>
<p>Kompetansemål: 1, 2, 11, 13</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne lage marengs - kunne litt om klippfiskens historie og litt om dens betydning for vår by og mattradisjon 	<p>Uke 18</p>	<p>Mat og kultur Mat og kultur + Mat i andre land</p> <p>Mat og livsstil Helsefremmende livsstil</p>	<p>Matlyst kap.2, s.107-110 + kap.4, s.120-123.</p> <p>Matlyst kap.4, s.28-32.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Baccalao / Pavlovaterte</p>
<p>Kompetansemål: 10, 11</p> <p>Delmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunne lage kakerøre - kunne lage sukkerbrød 	<p>Uke 19</p>	<p>Mat og kultur Vi inviterer + Mat og identitet</p>	<p>Matlyst kap.7, s.130-135 + kap.5, s.124-126.</p>	<p>Teoriprøve s. 64-70 + 107-116. Oppsummering</p> <p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Forskjellig bakverk / kaker</p>

Gjennomgående plan mat og helse for 8.-10. trinn ved Atlanten ungdomsskole

<p>Kompetansemål: 1, 11, 13</p> <p>Delmål: - få innblikk i mattradisjoner i andre land</p>	<p>Uke 20</p>	<p>Mat og kultur Mat og kultur + Mat i andre land</p> <p>Mat og livsstil Vi lager mat</p>	<p>Matlyst kap.2, s.107-110 + kap.4, s.120-123.</p> <p>Matlyst kap.8, s.54-60.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Pasta Bolognese med salat og brød</p>
<p>Kompetansemål: 3, 5, 7</p> <p>Delmål: - bli bevisste forbrukere - kjenne til ulike merking av mat</p>	<p>Uke 21</p>	<p>Mat og livsstil IKT i mat og helse</p> <p>Mat og forbruk Matmerking + Kostholds- informasjon og reklame</p>	<p>Matlyst kap.5, s.34-36.</p> <p>Matlyst kap.3, s.75-77 + kap.5, s.82-84.</p>	<p>De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p> <p>Dataoppgave om matmerking / Mat på data (kopioriginal 9+10)</p>	
<p>Kompetansemål: 10, 11, 13</p> <p>Delmål: - få innblikk i hva som kreves for å ha en vertskapsrolle</p>	<p>Uke 22</p>	<p>Mat og kultur Vi inviterer</p> <p>Mat og livsstil Vi lager mat</p>	<p>Matlyst kap.7, s.130-135.</p> <p>Matlyst kap.8, s.54-60.</p>	<p>Teori og praktisk arbeid. De fem grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige ferdigheter og bruk av digitalt verktøy</p>	<p>Kylling i sursøt saus med ris. Sjokolademousse.</p>
<p>Kompetansemål: 1</p>	<p>Uke 23- 24</p>	<p>Hygiene: Nedvask</p>			<p>Skinnende rent kjøkken.</p>