

Kopieringsoriginalar

Mat og livsstil (ML)

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 helsemyndigheitene
3. bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke og nyttegjere seg resultatane når ein lagar mat
4. informere andre om korleis matvaner kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald
5. vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media

Mat og forbruk (MF)

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

1. vurdere og velje matvarer i ein mangfaldig matvaremarknad når innkjøp blir planlagt
2. drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke forbrukaren sine val av matvarer
3. utvikle, produsere, gi produktinformasjon om og reklamere for eit produkt
4. vurdere og velje varer ut frå etiske og berekraftige kriterium

Mat og kultur (MK)

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

1. planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle
2. lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet
3. gi eksempel på korleis kjøkkenreiskapar, tilverkingmåtar eller matvanar har forandra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis dette har verka inn på folks liv
4. skape og prøve ut nye retter fra forskjellige råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
1	Velkommen til mat og helse <ul style="list-style-type: none"> • Kva skal du lære i mat og helse? s. 6–7 • Planlegging av høgtider/merkedagar • Kompetansemål og vurderingskriterium • Læreboka • Samarbeid, gruppeinndeling • Hygiene og rutinar, s. 56–57 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Grønsaker Teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Stell, oppdeling og tilreiing av grønnsaker 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortelje om forventningar til faget • Planleggje markering av høgtider/merkedagar • Lage individuell salat 	Salatbar	ML 1 MK 1
2	Måltid <ul style="list-style-type: none"> • Måltidsfordeling, kostråd og tallerkenmodellen, s. 10–13 • Bordskikk Matvarekunnskap <ul style="list-style-type: none"> • Kostsirkelen • Fukt og bær, grønnsaker og poteter, s. 42–44 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Fukt og bær • Grønnsaker og poteter Teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Bøkepulverbakst • Bruk av matmølle 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage trivselsreglar (bordskikk), kopioriginal 1 • Finne meir om aktuelle grønnsaker og frukter på www.frukt.no • Oppgåver s. 13 	Gulrotpizza, s. 144, og smoothies, s. 48	MK 1
3	Mat og sansar <ul style="list-style-type: none"> • Salt, søtt, surt, bittert og umami, s. 14–15 • Tilsmaking av maten, s. 15–17 • Presentasjon av maten, estetikk 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Krydder 	<ul style="list-style-type: none"> • Teste kvar smaken kjennest best, kopioriginal 2 • Kvar gruppe lagar ei veggavis der dei presenterer eit krydder, sjå www.blackboy.no 	Bakt potet med ulike typar kryddersmør eller krydra båtpoteter	MK 4
4	Energi og næringsstoff <ul style="list-style-type: none"> • Energi, måleining, s. 18–20 • Karbohydrat, s. 20–21 Matvarekunnskap <ul style="list-style-type: none"> • Korn og kornprodukt, s. 44–45 Enkel innføring i <i>Mat på Data</i> , 1. del	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Korn og mjøl Teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Gjærdeig 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage gjærbakst • <i>Mat på Data</i>, sjå kopioriginal nr. 9 • Matvett oppgåver 1–6 s. 27 som lekse 	Gjærbakst som rundstykke, horn, helst grove, eventuelt med fyll inni	ML 1 ML 3 MF 3
5	Næringsstoff <ul style="list-style-type: none"> • Feitt, s. 22 Matvarekunnskap <ul style="list-style-type: none"> • Smør, margarin, olje og matfeitt, s. 50 Enkel innføring i <i>Mat på Data</i> , 2. del	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Smør, margarin, oljar 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mat på Data</i>, sjå kopioriginal nr. 10 • Samanlikne næringsinnhald i smør, margarin og olje på data • Lage bruschetta 	Bruschetta: Rista brød smurt med kvitløk og olje toppa med hakka tomat eller anna	ML 2 ML 3

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
6	Matvarekunnskap • Sukker, s. 50 • Søtingsstoff, s. 51 • Drikke, s. 51–52 Matmerking, s. 75–76 (repetisjon frå barneskolen)	Teknikkar • Konservering: safting, sylting, snarhermetisering og/eller tørking • Røre (vaflar)	• Finne sukkerinnhald i ulike varer, sjå www.sukker-kalkulatoren.no • Konservere frukt, bær, nyper og/eller sopp	Vaflar eller lappar med syltetøy	ML 3 MK 3
7	Næringsstoff • Protein, s. 23 Matvarekunnskap • Kjøtt og egg, s. 46 og 48	Matvarer • Kjøtt, grønnsaker og poteter/ris Teknikkar • «Koking» av kjøtt (trekkje) • Ulike koketeknikkar, s. 58–59 • Kveitemjølssjaming (sausar)	• Lage kokt kjøtt med tilbehør og saus jamna med kveitemjøl • Lage epledessert	Hønsefrikassé, s. 150, eller ferskt kjøtt og suppe eller fårikål. Epledessert som steikte eple, tilslørte bondepiker eller eplegraut	ML 1
8	Repetisjon og oppsummering av næringsstoff og matvarekunnskap	Teknikkar • Røre (pannekaker)	• Repetere næringsstoff ved bruk av nettsidene til <i>Matlyst</i> • Lage ulike typar pannekaker • Lage sitronsorbé som dei frys til neste gong	Fylte pannekaker, pannekaker som wraps, dessert-pannekaker	MK 4
9	Næringsstoff • Vitamin, feittløyselege, s. 23–24 Matvarekunnskap • Fisk, s. 47	Matvarer • Fisk Teknikkar • Flatreinsing og filetering av fisk • Steiking i panne • Ulike steikjemetodar, s. 59–60	• Prøve (teori) • Steikje fisk	Steikt aurefilet med tilbehør. Sitronsorbé i frysen	ML 1
10	Næringsstoff • Vitamin, vassløyselege, s. 24 • Antioksidantar, s. 26	Matvarer • Grønnsaker og frukt, kylling, svinekjøtt eller fisk (eigna til woking) Teknikkar • Bruk av wok/røresteiking	• Lage mat i wok • Koke ris eller nudlar • Lage fruktsalat eller annan fruktdessert • Finne vitamin C-innhaldet i matvarene dei bruker	Wokrett med ris eller nudlar, s. 160 Fruktsalat eller annan fruktdessert	ML1 ML 3 MK 3
11	Næringsstoff • Mineral- og sporstoff, s. 25–26 Matvarekunnskap • Mjølke og mjølkeprodukt, s. 48	Matvarer • Mjølke og mjølkeprodukt	• Lage matretter av mjølke og mjølkeprodukt, for eksempel dessertar baserte på yoghurt eller kesam • Lage varmrrett med ost og kjøttdeig • Finne nemningar for «gamle» mjølkeretter på www.melk.no • Samanlikne næringsinnhaldet i ulike mjølke- og ostetypar	Yoghurtfromasj, semulepudding eller panna cotta. Moussaka, lasagne eller kjøttbrød	ML 1 MK 3 MK 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
12	Helsefremjande livsstil • Tilrådingar for ernæring, s. 28 • Nøkkelråd for mat og mosjon, s. 29 • Energikjelder, s. 30 • Ungdom og vekt, s. 31 • Val i matvegen, s. 32		• Lage suppe • Planleggje sjølvvald meny – varmrrett og dessert eller bakverk – i tråd med nøkkelråda • Rekne ut og kommentere næringsinnhald i sjølvvald meny	Tacosuppe, s. 158, eller tomatsuppe, minestrone-suppe, blomkålsuppe	ML 1 ML 2 ML 3
13	Helsefremjande livsstil IKT i mat og helse • <i>Mat på Data</i> , s. 34 • Vurdere eige kosthald i forhold til kosthaldstilrådingar, s. 35	Avhengig av menyvalet til elevane	• Individuell oppgåve: Leggje inn, berekne og kommentere det dei har ete og drukke i løpet av ein dag. Levere i veke 15 • Lage sjølvvald meny	Elevane bestemmer	ML 1 ML 2 ML 3
14	Adventsverkstad • Tradisjonsbakst til jul • Hevingsmiddel, s. 60–61 • Praktisk oppgåve i teknologi og design: lage peparkakehus, s. 90–91	Matvarer • Peparkakeideig (må vere klar til bruk) Teknikkar • Gjærdeig og trilledeig • Kjevling	• Lage godt brød, lussekattar eller annan tradisjonsbakst til jul • Koke gløgg • Fryse ned eller leggje i boks bakverk til leksjon 15 • Kvar gruppe lagar sitt eigendesigna peparkakehus. Mat i hendene 3, s. 91 Kommentar: velje mengd bakverk ut frå elevgruppe og rammer	Lussekattar og gløgg. Kjevle, skjere ut og steikje peparkakehus av deig som er laga på førehand	ML 1 MK 3 MK 4
15	Reingjering og opprydding • Grundig reingjering av komfyrar • Reingjering av skap, skuffer, benker og diverse utstyr Førebu adventsfest • Invitasjonar • Vere vertskap m.m., s. 130	Teknikkar • Reingjering av kjøkken	• Reingjere kjøkkenet • Slipe knivar • Førebu adventsfest • Bruke opp restar eller lage risgraut • Setje saman peparkakehus	Restar eller risgraut	MK 1 MF 4
16	Mat til ulike sosiale samanhengar. Å vere vertskap og lage til fest • Gruppa lagar ein «adventsfest» eller ei anna hyggeleg markering av at hausthalvåret snart er slutt • Borddekking	Avhengig av ramma ein har valt	• Gjennomføre og evaluere eige opplegg • Vere vertskap	Elevane og læraren bestemmer	ML 1 MK 1 MK 2

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
17	Etisk og berekraftig matforbruk (fordelt over to veker) • Kva er berekraftig forbruk? s. 64 • Kva er etisk handel? s. 67 • Korleis få til ei berekraftig utvikling? s. 68	Matvarer • Belgfrukter (erter, bønner og linser) og andre grønnsaker • Frukt • Gjerne lokalproduserte og økologiske matvarer Teknikkar • Smuldredeig, gjerne enklare tillaga i matmølle	• Arbeide med oppgåvene s. 70 • Lage retter med hovudvekt på grønnsaker, belgfrukter og frukt	Lage grønnsakpai, s. 143 og 144, og kikertsalat, s. 142. Fruktdessert	MF 1 MF 4
18	Etisk og berekraftig forbruk, sjå veke 17	Matvarer • Drikke	• Summere opp / avslutte etisk og berekraftig utvikling • Planleggje sjølvvald fiskerett	Elevane har med eiga niste denne dagen. Dei får drikke som blir delt ut etter «fordelinga i verda», sjå temaet etisk og berekraftig matforbruk, s. 56 i ressursboka	MF 1 MF 4 ML 1
19	Trygg mat • Sprøyting og tilsetjingsstoff, s. 72 • Genmodifiserte matvarer, s. 73 • Utdjupe hygiene, s. 56–58, i tilknytning til behandling og oppbevaring av mat	Matvarer • Fisk • Tilbehør som elevane vel sjølve Teknikkar • Avhengig av kva for retter elevane har valt (steiking/koking av fisk, grateng, sushi osv.)	• Lage sjølvvald fiskerett • Finne eksempel på aktuelle saker som Mattilsynet tek seg av, eventuelt intervju Mattilsynet	Elevane bestemmer menyen	MK 4 ML 1 MF 1
20	Matmerking • Repetere reglar for merking av matvarer, s. 76 • Hovudvekt på anna merking (økologiske varer), s. 77	Matvarer	• Undersøkje matvarer og finne ut kva merkinga betyr • Oppgåver s. 77 • Kokkekamp med etisk merkte eller økologisk dyrka matvarer som hovudråvarer	Elevane bestemmer kva dei vil lage av dei råvarene læraren har valt ut	MF 1
21	Teknologi og design • Teknologi, s. 89 • Design, s. 90 • Korleis variere smak og utforming på gjærdeig	Matvarer • Mjøl, korn og frø eller krydder Teknikkar • Gjærdeig • Ulik utforming: kuvertbrød, horn, fletter, sniglehus, kyllingar osv.	• Lage gjærdeig der dei varierer smak og utforming med utgangspunkt i oppgåve 2 s. 91 i Mat i hendene • Fryse ned ein del av bakverket til påskelunsj • Matpratoppgåve 2 s. 91 • Kort prøve mens bakverket hevar	Gjærdeig, grov eller fin	MK 1 MK 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
22	Mat og moglegheiter • Når du må eksperimentere, s. 128 • Systematisk utprøving, s. 128	Matvarer • Å kunne byte ut eller erstatte matvarer eller endre mengd	• Byte ut halvparten av kveitemjølet med fin sammalen kveite i pizzadeig – matpratoppg. 2 s. 129 • Eller eksperimentere med utprøving av muffinsoppskrift – matpratoppg. 3 s. 129	Pizza med grov botn. Muffins	MK 4 MF 3
23	Entreprenørskap på kjøkkenet • Entreprenørskap, s. 92 • Elevbedrift, s. 93		• 1 veke med tverrfagleg arbeid – elevbedrift		MK 3
24	Kosthaldsinformasjon og reklame • Nøytral informasjon om kosthald, s. 82 • Medium og reklame, s. 83		• Finne eksempel på reklame og nøytral kosthaldsinformasjon		MF 2
25	Bevisste val • Vareutval, pris og service, s. 85 • Kvalitet, s. 86 • Kvar er maten produsert? s. 87 • Omsyn til miljø, helse og tidsbruk, s. 87 Mat og økonomi • Rekneskap og budsjett, s. 78 • Innkjøp, s. 79 • Bruk gåvene frå naturen, s. 79 • Ta vare på mat og bruk opp restar, s. 80	Matvarer • Restar av ulike typar. Bær frå bærtur? Teknikkar • Avhengig av restar og va av retter Eksempel: Gratengar og paiar er aktuelle teknikkar der det passar å bruke opp restar. Tørking og oppmåling av brød til panering eller tilsørte bondepiker	• Restefest/kokkekamp – lage noko godt av tilgjengelege råvarer • Finne andre eksempel på bruk av restar • Samanlikne pris på store og små pakningar med mat	Avhengig av aktuelle restar. Eksempel: pai, gratengar, pizza, suppe, pastaform, brødpuding, brødkrutongar, ostesmørbrød, krydra potetform osv.	MK 4 MF 2
26	Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald • Jernmangelanemi • Tannrøte, s. 37 • Matvareallergiar og matintoleranse, s. 38 • Fibermangelsjukdommar, s. 38 • Eteforstyrningar, s. 39 • Sukkersjuke, s. 39 • Kreft, s. 40 • Hjarte- og karsjukdommar, s. 40	Matvarer • Frukt, grønnsaker og fiberrike matvarer	• Førebu framlegging av korleis kosthaldet kan påverke sjukdommar som har samanheng med livsstil og kosthald • Velje ut matretter som passar for personar med den aktuelle sjukdommen, og skrive bestillingsliste for varene ein treng • Rekne ut næringsinnhald i retten	Knekkebrød og fruktfat	ML 3 ML 1 ML 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
27	Sjukdommar knytte til livsstil og kosthald (elevframlegging)	Matvarer Avhengig av kva elevane har valt	<ul style="list-style-type: none"> • Presentere korleis kosthaldet har samanheng med livsstilssjukdommar • Lage og presentere retter som passar for personar med den aktuelle sjukdommen 		ML 1 ML 4
28	Frå kokegrop til mikrobølgeomn <ul style="list-style-type: none"> • Kokegrop, årestover, grue, støypejernskomfyr og elektriske komfyrar, s. 100 • Tallerken og bestikk, s. 102 • Utan kjøleskap og frysar (konserveringsmetodar), s. 103 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Mjøl, gryn/mjøl, spekemat Teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Takkebøst • Kjevling Tips: Kjøp seglduk i ei forretning med båtutstyr og lag underlag til å kjevle på .	<ul style="list-style-type: none"> • Lage graut, flatbrød og (leggje opp) spekemat • Matpratoppgåve 1 s. 106 (lekse) 	Fløyelsgraut, spekemat og flatbrød, eventuelt potetlomper dersom ein ikkje har takke	MK 3
29 og 30	Mat og kultur <ul style="list-style-type: none"> • I familien, s. 107 • I lokalsamfunnet, s. 107 • Kva er ein matkultur? s. 108 • Mat og tradisjon, s. 109 • Mat og religion, s. 109 	Matvarer og teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Velje etter aktuell religion og matrett 	<ul style="list-style-type: none"> • Planleggje og gjennomføre eit måltid der ein følgjer viktige matreglar i ein religion 	Avhengig av kva for religion ein vel. Sjå eventuelt Kunnskapskjelder	MK 1 MK 2 MK 4
31 og 32	Mat i Noreg <ul style="list-style-type: none"> • Nøysemd og natural hushald, s. 113 • Folkeopplysning og velstand, s. 114 • Matvarer i Noreg no, s. 116 • Samisk mat, s. 117 • Matarven vår, s. 149 	Matvarer og teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Avhengig av valde retter 	<ul style="list-style-type: none"> • Velje ut ulike oppskrifter frå Matarven vår eller lokale kokebøker og presentere rettene for resten av gruppa • Rekne ut næringsinnhald og pris • Prøve 	Sjå Matarven vår, s. 149	MK 2 MK 3
33 og 34	Mat i andre land <ul style="list-style-type: none"> • Mat i Europa, s. 120 • Mat i Asia, s. 121 • Mat i Afrika, s. 122 • Mat jorda rundt, s. 154 • Mat og identitet, s. 124 	Matvarer og teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Avhengig av valde retter 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage og presentere mat og matkultur frå andre land 	Vel frå ulike oppskrifter i Mat jorda rundt, s. 154	MK 2 MK 3 Mk 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
35 og 36	Vi inviterer, vi lagar festmat <ul style="list-style-type: none"> • Planlegging og gjennomføring av fest/festmeny, s. 130 • Å vere vertskap, s. 134 • Kor mykje serverer vi? s. 137 • Drikke, s. 139 • Mat til kvardag og fest, s. 142 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Avhengig av menyval Teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Avhengig av menyval, men bruk av gelatin kan komme inn her 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage invitasjonar • Bestemme meny • Førebu roller som vertskap og gjester • Dekkje bord til fest • Lage, servere og ete festmat 	Sjå eksempel på meny s. 137	MK 1 MK 2
37	Mat i det fri <ul style="list-style-type: none"> • Matpakkeveri 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • Avhengig av kva slags «pakker» ein vel Teknikkar <ul style="list-style-type: none"> • Grillsteiking • Wraps 	<ul style="list-style-type: none"> • Gjere i stand matpakker som ein lagar til på grillen 	Pakker på grill, s. 166, wraps med salat og kylling, s. 166	MK 1 MK 2
38	Reingjering og opprydding <ul style="list-style-type: none"> • Grundig reingjering av kjøkken og utstyr 	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> • «Kalde drikker for varme dagar» 	<ul style="list-style-type: none"> • Gjere reint kjøkken og utstyr • Lage kalde drikker 	Sangria eller limonade, s. 156	ML 1