

Mat og helse 4. klasse 2024-2025

Lærer: Randi Minnesjord

Hovedområder / tverrfaglig temaer	Kompetansemål	Læringsmål	Lærestoff	Arbeidsmåter	Vurderingsform
<p>Kjerneelement Helsefremjande kosthald</p> <p>Tverrfaglege tema Folkehelse og livsmeistring</p>	Følgje prinsipp for god hygiene i samband med matlaging	Vite hva hygienereglene er på kjøkkenet og følge de i praksis. Eks. håndvask, oppvask etc...		<p>Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter</p> <p>Repeteres hver gang vi lager mat på kjøkkenet Lage mathygiene spå.</p>	Observasjon av eleven på kjøkkenet
<p>Helsefremjande kosthald Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk</p> <p>Berekraftig utvikling Folkehelse og livsmeistring</p> <p>Matte - måling</p>	Bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging	Kunne navn på de mest vanlige kjøkkenredskapene og kjenne til når de skal brukes. Kunne måle opp (dl) og veie (gram)		<p>Å kunne lese og å kunne skrive</p> <p>Elevene skal selv finne riktig redskap og måle opp og veie når vi lager mat på skolekjøkkenet. <i>Matte - måling</i></p> <p>Lagehelsetips-plakat i samfunn</p>	Lærer dobbeltsjekker at målene er riktig.

<p>Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Folkehelse og livsmeistring</p>	<p>Kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt</p>	<p>Kunne kjenne igjen smaker og si om det smaker surt, salt eller søtt. Snakke om at forskjellige smaker kan blandes til en god smaksopplevelse.</p>	<p>Oppskrifter fra internett</p>	<p>Munnlege ferdigheiter.</p> <p>Lage fruktsalat, smoothie, muffins, boller, julekaker og pastasalat med laks.</p>	
<p>Kjerneelement Helsefremjande kosthald</p> <p>Folkehelse og livsmeistring <i>Å gi elevane kunnskap om matvarer og matvanar som gir grunnlag for god helse.</i></p> <p><i>norsk, naturfag, gym</i></p>	<p>Fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa</p>	<p>Kunne si noe om hva som er sunn og mindre sunn mat og hva vi bør velge når. Vite hva som skjer med helsa om vi bare lever på usunn mat. Lage fruktsalat og smoothie</p>	<p>Oppskrifter fra internett</p> <p>Film på youtube om sunn/usunn mat</p>	<p>Munnlege ferdigheiter</p> <p>Lage fruktsalat, smoothie, pastasalat med laks og kjøttkakemiddag</p> <p><i>norsk, naturfag, gym</i></p>	
<p>Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk</p>	<p>Utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i</p>	<p>Kunne kjenne til hva slags matvarer vi kan kjøpe i området og lage mat av dem.</p>	<p>Oppskrifter fra internett</p>	<p>Digitale ferdigheiter, munnlege ferdigheiter og å kunne lese.</p>	

<p>Berekraftig utvikling. å leggje vekt på at både matproduksjonen og matforbruket bør skje på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt verken no eller i framtida.</p> <p><i>Norsk – skrive bok om prosessen.</i></p>	<p>produksjonskjeda frå råvare til måltid</p>	<p>For eksempel: Kjøpe grønnsaker hos lokal bonde og lage grønnsaksuppe.</p>		<p>Være med og hente grønnsaker på nabogård, skrelle og dele opp grønnsaker og koke grønnsaksuppe <i>Norsk – skrive bok om prosessen.</i></p>	
<p>Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk</p> <p>Berekraftig utvikling</p>	<p>Sortere avfall i samband med matlaging og forklare kvifor det er viktig å gjere det</p>	<p>Kunne sortere avfall i riktig søppelose. Snakke om hvorfor det er viktig å ta vare på og bruke opp matrester.</p>		<p>Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter</p> <p>Sortere avfall hver gang vi har mat og helse og ellers i klasserommet.</p>	
<p>Helsefremjande kosthald</p>	<p>Lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg</p>	<p>Kunne dekke på bordet, pynte og</p>	<p>Oppskrifter fra internett</p>	<p>Munnlege ferdigheiter</p>	

<p>Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p><i>Folkehelse og livsmeistring Det skal bidra til livsmeistring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjellar i helse. Måltidsfelleskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrkje sjølvkjensla til elevane og opplevinga deira av tilknytning og fellesskap.</i></p>	<p>ramme rundt måltid saman med andre</p>	<p>gjøre i stand til et hyggelig måltid</p>		<p>Hver gang vi lager et måltid sammen på kjøkkenet.</p> <p>Anrette pent på fat og pynte bordet litt ekstra til påskelunsj.</p>	
<p>Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Folkehelse og livsmeistring</p>	<p>Samtale om måltidsskikkar frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar, og om verdien av å ete saman med andre</p>	<p>Kunne vite noe om måltidsskikker fra andre kulturer og om hvor viktig felleskapet er rundt måltidene. Kunne lage den samiske retten Bidos</p>	<p>Oppskrifter fra internett</p>	<p>Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter</p> <p>Lage Bidos, pizza og kjøttkakemiddag</p>	

<p><i>Samfunnsfag – samene</i></p> <p><i>Norsk – samiske tekster</i></p> <p><i>Kunst og håndverk – lage samisk lue.</i></p>				<p><i>Samfunnsfag – samene</i></p> <p><i>Norsk – samiske tekster</i></p> <p><i>Kunst og håndverk – lage samisk lue.</i></p>	
<p>Helsefremjande kosthald Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk</p> <p>Folkehelse og livsmeistring Gjennom å planleggje og lage mat og måltid skal elevane få god innsikt i dei nasjonale kostråda. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa og førebyggje livsstilssjukdommar.</p>	<p>Samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag</p>	<p>Kunne si noe om hva som skal til for at et skolemåltid blir godt både for den fysiske og den psykiske helsa.</p> <p>Eks. lage havregrøt og snakke om hvor viktig det er med sunn og god skolemat.</p>	<p>Oppskrifter fra internett</p>	<p>Grunnleggjande ferdigheiter: Munnlege ferdigheiter</p> <p>Lage havregrøt, pastasalat med laks.</p>	

Endringer kan forkomme.