

Mat og helse – 4.trinn 2019/2020



Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål – ukeplanmål – Jeg kan	ke
Mat og livsstil	lage trygg mat	- fortelle om sammenhengen mellom kost og helse - gi eksempler på hva slags matvarer som er bra for helsen min - lage eksempler på mat som er sunt for helsen	
	setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene	- fortelle hva som skal være med i et sunt måltid eller i matpakken med utgangspunkt i informasjon fra bl.a. www.melk.no - lage en enkel lunsj og spise dette sammen med de andre på gruppa mi	
	velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald	- delta i en samtale om hva som må til for å ta vare på tennene mine - fortelle om hvordan sukker og syre virker inn på tannhelse - nevne noen matprodukter som dekker kroppens behov for c - vitamin, fett og kalsium - sette sammen et sunt måltid, f.eks. en suppe, lage og spise dette sammen med de andre på gruppa mi	
	bruke mål og vekt i samband med oppskrifter og matlaging	bruke mål og vekt i forbindelse med matlaging f.eks. lage småkaker til jul	
	praktisere reglar for god hygiene	- fortelle hvorfor det er viktig å vaske hender, særlig i forbindelse med toalettbesøk og matlaging og praktisere dette - vaske opp etter matlaging slik det er hygienisk og hensiktsmessig å gjøre	
Mat og forbruk	undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevelingar	gjenkjenne og beskrive smaker som er salt, søtt, surt og bittert (http://mat.no/Forside/Med-smak-paa-timeplanen)	
	forstå enkel merking av varer	- kjenne igjen svanemerket, nøkkelhullmerket og merket for resirkulering - finne holdbarhetsdato på matvarer, forklare hvorfor ulike matvarer krever ulik oppbevaring - fortelle kort om hva næringsinnhold er og finne hvor det står på ulike matvarer	
	fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, frå produksjon til forbruk	beskrive en matvares vei fra produksjon til forbruk. (f.eks. melk, korn)	
Mat og kultur	gjere sitt til trivsel i samband med måltida	- gi eksempler på god bordskikk (rolig samtale rundt bordet, vente på tur, sende mat videre, stå i kø for å forsyne seg, forsyne seg slik at det blir nok til alle og det ser appetittlig ut når man er ferdig) - vise god bordskikk og matro i forbindelse med daglige måltider	
	dekkje bord og beskrive korleis måltidsskikkar blir praktiserte i ulike kulturar	fortelle hva som trengs på et frokostbord og dekke dette i samarbeid med andre på gruppa mi	

Mat og helse – 4.trinn 2019/2020



Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål – ukeplanmål – Jeg kan	ke
		- nevne ulike frokostretter fra andre land og kulturer - gi eksempler på andre måltidsskikker enn våre egne	
	• planleggje og gjennomføre ein fest i lag med andre i samband med ei høgtid eller ei anna markering	- planlegge og gjennomføre planen om en fest sammen med klassen min. Festen skal knyttes til en høytid eller annen markering.	F.eks. påskefrokost eller til en eller annen avslutning.
	• beskrive samisk mattradisjon og korleis mattradisjonar har samanheng med natur og levevis	- fortelle om samisk mattradisjon og bruk av naturen som spisskammers - beskrive ulike samiske matretter og knytte disse til hvordan samene levde før i tiden og fortsatt i dag	

Samarbeidspartnere:

- lokale matlagere
- [mattilsynet](#)
- [skolehelsetjenesten](#)

Ressurser:

<http://mhfa.no/undervisningsressurser-barnetrinn/>

<http://no.wfp.org/hjelpe/elever-og-l%C3%A6rere/sult-p%C3%A5-timeplanen-mollys-verden>

<http://www.melk.no/oppskrifter/temaer-anledning/barn-og-unge/>

Frokost - undervisningsmateriell: <http://www.melk.no/helsepersonell/undervisningsmateriell/skolefrokost/>

Matpakke – undervisningsmateriell: <http://www.melk.no/helsepersonell/undervisningsmateriell/matpakken/>

Måltidet – undervisningsmateriell: <http://www.melk.no/helsepersonell/undervisningsmateriell/maltidet/>

Mat og næringsstoffer: http://www.matportalen.no/kosthold_og_helse/tema/naringsstoffer/#tabs-1-2-anchor

Kostråd fra helsedirektoratet: http://matportalen.no/kosthold_og_helse/tema/kostrad/#tabs-1-2-anchor

Om kildesortering: <http://miljuskole.no/>

Om økologisk mat: <http://www.oikos.no/mat/skole-og-barnehage>

Om nøkkelhullsmerking: http://www.nokkelhullsmerket.no/helse_og_undervisning/

Om matvett og bruk av rester: <http://matvett.no/>

23. oktober – grøtdagen: <http://www.mat.no/Forside/Nyheter-venstre/Groetdagen>

Ostens dag, siste fredag i oktober – lag din egen ost: <http://www.melk.no/oppskrifter/matartikler/laer-a-lage-ost/>

Lag mat ute: <http://www.uteskoleveven.no/mat/index.asp>

Spis mer fisk: <http://www.fiskesprell.no/Barneskole>

Oppskrifter: www.matstart.no