

Mat og helse – 6.trinn



Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål – ukeplanmål – Jeg kan	Uke
Mat og livsstil	<ul style="list-style-type: none"> lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet 	<ul style="list-style-type: none"> beskrive kostsirkelen og plassere maten på riktig sted i sirkelen fortelle hvilke deler av kostsirkelen som bør være mest i bruk i hverdagen gi eksempler på trygg og sunn mat lage en matrett med trygge ingredienser og spise denne sammen med de andre på gruppa mi 	
	<ul style="list-style-type: none"> forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggemateriale for kroppen 	<ul style="list-style-type: none"> forklare hvordan kroppen bruker mat som energikilde og byggemateriale nevne ulike kilder til vitaminer, kalsium, proteiner, karbohydrater og fett fortelle kort om de viktigste næringsstoffene 	
	<ul style="list-style-type: none"> samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil 	<ul style="list-style-type: none"> fortelle hva helsedirektoratet råder oss til å spise til hverdags (Kostråd fra helsedirektoratet) forklare sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil gjennom å komme med eksempler kan forklare hvorfor "5 om dagen" har blitt et uttrykk på folkemunne 	
	<ul style="list-style-type: none"> finne oppskrifter i ulike kjelder 	<ul style="list-style-type: none"> finne oppskrifter i en kokebok, på matbutikken og på nettet velge ut, planlegge og lage mat ut fra en av de enkle oppskriftene gruppa di finner 	
	<ul style="list-style-type: none"> bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet 	<ul style="list-style-type: none"> bruke regning til å øke eller redusere mengden i en oppskrift ut fra antallet personer som skal spise doble og halvere en kakeoppskrift ved hjelp av regning og bruke den på kjøkkenet etterpå 	
	<ul style="list-style-type: none"> følgje oppskrifter 	<ul style="list-style-type: none"> følge en enkel oppskrift som er gjennomgått i fellesskap først følge en enkel oppskrift uten forklaring i forkant følge framgangsmåter og finne ulike ingredienser, veie og måle til riktig mengde velge hensiktsmessige redskaper som er nødvendige for å utføre arbeidet 	
	<ul style="list-style-type: none"> diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber 	<ul style="list-style-type: none"> fortelle om matvarer som fremmer god helse og forklare hvorfor forklare hvordan maten vi velger å spise til hverdags påvirker helsen vår nevne ulike matallergier og forklare hvorfor noen ikke kan spise enkelte matvarer 	
Mat og forbruk	<ul style="list-style-type: none"> diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer 	<ul style="list-style-type: none"> studere og gjøre en enkel analyse av reklame for mat 	

Mat og helse – 6.trinn



Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål – ukeplanmål – Jeg kan	Uke
	<ul style="list-style-type: none"> vurdere, velje og handle miljøbevisst 	<ul style="list-style-type: none"> lese og forstå en enkel innholdsdeklarasjon og ut fra hva jeg leser avgjøre om det burde være hverdagsmat eller festmat nevne regler for sortering av avfall og viser dette i en praktisk arbeidsoppgave (http://miljuskole.no/) forklare hva gjenvinning betyr og har deltatt i et gjenvinningsprosjekt på skolen vår nevne minst tre ting man kan gjøre for å spare energi til daglig og forklare hvordan det gjøres 	
	<ul style="list-style-type: none"> utvikle, lage og presentere eit produkt 	<ul style="list-style-type: none"> planlegge, beregne, handle inn til og lage et måltid sammen med gruppa mi 	
	<ul style="list-style-type: none"> samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushold 	<ul style="list-style-type: none"> forklare hva industriprodusert mat er og sammenligne dette med mat produsert i storhushold nevne forskjeller og likheter på industriprodusert mat og mat laget i storhushold 	
Mat og kultur	<ul style="list-style-type: none"> lage mat frå ulike kulturar 	<ul style="list-style-type: none"> lage mat fra ulike verdensdeler fortelle hvilke ingredienser som er mye brukt i ulike verdensdeler knytte navnet på typiske krydder til ulike verdensdeler 	
	<ul style="list-style-type: none"> vurdere kva god måltidsskikk inneber 	<ul style="list-style-type: none"> forklare hvorfor vi er opptatt av god bordskikk lage en liste over hva jeg regner som god bordskikk gi eksempler på bordskikker i ulike kulturer 	
	<ul style="list-style-type: none"> lage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkultur 	<ul style="list-style-type: none"> nevne noen trekk ved samisk matkultur jeg kan lage enkle samiske matretter 	
	<ul style="list-style-type: none"> lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs 	<ul style="list-style-type: none"> finne mat i naturen og bruke det i matlaging bruke stormkjøkken til å lage mat utendørs 	

Samarbeidspartnere:

Mat og helse – 6.trinn



Område	Kompetansemål – Jeg kan	Lokale mål – ukeplanmål – Jeg kan	Uke
	<ul style="list-style-type: none">- 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>