

| Periode 1: Bli kjende                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Tverrfaglege tema:</b><br><b>Kompetansemål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>• drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</li> <li>• utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                              |
| Anbefalt tidsbruk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Innhald og tema                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Arbeidsmåtar                                                                                                                                                                                                                                            | Vurdering                                                    |
| 6 veker                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bli kjende på kjøkkenet</li> <li>• Reglar og rutinar</li> <li>• Hygiene</li> <li>• Bruk av reiskapar og arbeidsteknikkar</li> <li>• Kostråda frå helsedirektoratet</li> <li>• Næringsstoff</li> <li>• Bruk av sesongbaserte råvarer/grønsaker</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisk arbeid på kjøkkenet.</li> <li>• Lage mat etter oppskrifter</li> <li>• Reglar for hygiene på kjøkkenet</li> <li>• Ressursar om næringsstoff</li> <li>• Nettside om <a href="#">kostråda</a></li> </ul> | Munnlege tilbakemeldingar og vegleiing undervegs i arbeidet. |

| Periode 2: Kostråd og næringsstoffa våre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |              |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|
| <b>Tverrfaglege tema:</b><br><b>Kompetansemål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging</li> <li>• planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> </ul> |                 |              |           |
| Anbefalt tidsbruk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Innhald og tema | Arbeidsmåtar | Vurdering |

|         |                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 veker | -Næringsstoff og kostråd<br>-Kosthald og helse<br>-Matvaretabellen<br>-Gjærbakst<br>-Kosthald og helse i media | -Praktisk arbeid på kjøkkenet.<br>-Ressursar om næringsstoff.<br>-Gjere seg kjende med <a href="#">matvaretabellen</a> : | -Skriftleg og praktisk prøve<br>-Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet. |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

**Periode 3: Tradisjonar****Tverrfaglege tema:**

- Folkehelse og livsmestring
- Tradisjonar

**Kompetansemål:**

- lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar
- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse

| Anbefalt tidsbruk | Innhald og tema                         | Arbeidsmåtar                                                                                                                                                                   | Vurdering                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 6 veker           | -Norsk tradisjonsmat<br>-Juleavslutning | -Lage norsk tradisjonsmat på kjøkkenet.<br>-Bake julekaker.<br>-Utvalde nettsider rundt tema tradisjonsmat.<br>-Dekke eit festbord og invitere gjest på julegraut og småkaker. | Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet. |

**Periode 4: Mangfald****Tverrfaglege tema:**

- Folkehelse og livsmeistring
- Mangfald

**Kompetansemål:**

- lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar
- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse

| Anbefalt tidsbruk | Innhald og tema                                                                                            | Arbeidsmåtar                                                                                          | Vurdering                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 6 veker           | -Hygiene<br>-Norsk tradisjonsmat<br>-Kulturelt mangfald/ mat frå andre kulturar<br>-Samiske mattradisjonar | -Nedvask av kjøkkenet<br>-Lage mat frå ulike kulturar<br>-Utvalde nettsider rundt tema tradisjonsmat. | -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet. |

**Periode 5: Sjølvvalde rettar****Tverrfaglege tema:****Kompetansemål:**

- bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat
- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse

| Anbefalt tidsbruk | Innhald og tema                                                  | Arbeidsmåtar                                                                      | Vurdering                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 6 veker           | -Sanselære<br>-Planlegging og gjennomføring av sjølvvalde rettar | -Bruk av sansar i matlaging<br>-Planlegging og gjennomføring av eigenvalde rettar | -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet. |

**Periode 6: Bærekraft****Tverrfaglege tema:**

- Berekraftig utvikling

**Kompetansemål:**

- utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon

- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse

| Anbefalt tidsbruk | Innhald og tema                                                                                                                                                                                | Arbeidsmåtar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vurdering                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 veker           | <ul style="list-style-type: none"><li>-Berekraftig utvikling av mat</li><li>-Klimaavtrykk</li><li>-Matsikkerheit</li><li>-Restemat</li><li>-Avslutning på kjøkkenet</li><li>-Hygiene</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Utvalde nettsider rundt tema matsikkerheit, klimaavtrykk og berekraftig utvikling av mat.</li><li>-Planlegging og gjennomføring av eigenvalde rettar.</li><li>-Bruk av økologiske og kortreiste råvarer</li><li>-Vi lagar mat av restar.</li><li>-Avslutning på kjøkkenet</li><li>-Nedvask</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Praktisk prøve</li><li>-Teoriprøve</li><li>-Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.</li></ul> |