

Periode 1: Bli kjende			
Tverrfaglege tema: Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none"> • planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse • 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 			
Anbefalt tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
6 veker	<ul style="list-style-type: none"> • Bli kjende på kjøkkenet • Reglar og rutinar • Hygiene • Bruk av reiskapar og arbeidsteknikkar • Kostråda frå helsedirektoratet • Næringsstoff 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisk arbeid på kjøkkenet. • Lage mat etter oppskrifter • Reglar for hygiene på kjøkkenet • Ressurshefte om næringsstoff • Nettside om kostråda 	Munnlege tilbakemeldingar og vegleiing undervegs i arbeidet.

Periode 2: Kostråd og næringsstoffa våre			
Tverrfaglege tema: Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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"> -Næringsstoff og kostråd -Kosthald og helse -Matvaretabellen -Gjærbakst 	<ul style="list-style-type: none"> -Praktisk arbeid på kjøkkenet. -Ressurshefte om næringsstoff. -Gjere seg kjende med matvaretabellen: 	<ul style="list-style-type: none"> -Skriftleg og praktisk prøve -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.

Periode 3: Tradisjonar			
Tverrfaglege tema: <ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmestring Tradisjonar Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none"> 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 -Juleavslutning	-Lage norsk tradisjonsmat på kjøkkenet. -Bake julekaker. -Utvalde nettsider rundt tema tradisjonsmat. -Dekke eit festbord og invitere gjest på julegraut og småkaker.	Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.

Periode 4: Mangfald			
Tverrfaglege tema: <ul style="list-style-type: none"> Folkehelse og livsmeistring Mangfald Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none"> 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 -Norsk tradisjonsmat -Kulturelt mangfald/ mat frå andre kulturar -Samiske mattradisjonar -Kosthald og helse i media	-Nedvask av kjøkkenet -Lage mat frå ulike kulturar -Utvalde nettsider rundt tema tradisjonsmat og kosthald og helse i media.	-Skriftleg prøve -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.

Periode 5: Sjølvvalde rettar			
Tverrfaglege tema: Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none"> • 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 -Planlegging og gjennomføring av sjølvvalde rettar	-Praktiske øvingar – bruk av sansar -Planlegging og gjennomføring av eigenvalde rettar	-Innleveringsoppgåve om kosthald og helse i media. -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.

Periode 6: Bærekraft			
Tverrfaglege tema: <ul style="list-style-type: none"> • Berekraftig utvikling Kompetansemål: <ul style="list-style-type: none"> • 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	-Berekraftig utvikling av mat -Klimaavtrykk -Matsikkerheit -Restemat -Avslutning på kjøkkenet -Hygiene	-Utvalde nettsider rundt tema matsikkerheit, klimaavtrykk og berekraftig utvikling av mat. -Planlegging og gjennomføring av eigenvalde rettar. -Vi lagar mat av restar. -Avslutning på kjøkkenet -Nedvask	-Innleveringsoppgåve om berekraftig utvikling av mat -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.