

Periode 1: Bli kjende			
Tverrfaglege tema: Kompetansemål: - 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 - utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita			
Anbefalt tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
6 veker	- Bli kjende på kjøkkenet - Reglar og rutinar - Hygiene - Bruk av reiskapar og arbeidsteknikkar - Kostråda frå helsedirektoratet - Næringsstoff - Bruk av sesongbaserte råvarer/grønsaker	- 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: - 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	-Næringsstoff og kostråd -Kosthald og helse -Matvaretabellen -Gjærbakst	-Praktisk arbeid på kjøkkenet. -Ressurshefte om næringsstoff. -Gjere seg kjende med matvaretabellen:	-Skriftleg og praktisk prøve -Innleveringsoppgåve om kosthald og helse i media. -Munnlege tilbakemeldingar og veiledning 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 -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: - 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 -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: • 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	-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	-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. -Bruk av økologiske og kortreiste råvarer -Vi lagar mat av restar. -Avslutning på kjøkkenet -Nedvask	-Praktisk prøve - Innleveringsoppgåve om berekraftig utvikling av mat -Munnlege tilbakemeldingar og veileding undervegs i arbeidet.