

ÅRSPLAN I MAT OG HELSE FOR 3. og 4. kl. BREIVIKBOTN SKOLE 2014 - 2015

Lærer: June Brattfjord

Læreverk: "Pål sine høner" fra Opplysningskontoret for egg og kjøtt og diverse kopier fra andre læreverk/nettsider.

Uketimer: 0,75 timer/uke → 1,5 timer hver oddetallsuke

Målene er fra *Lærerplanverket for kunnskapsløftet - 2006* og vektlegger hva elevene skal ha tilegnet seg etter 4. trinn.



Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I mat og helse forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

Å kunne uttrykkje seg munnleg og skriftleg i mat og helse kan vere å gjere greie for smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knytt til munnlege presentasjonar og skriftleg arbeid. I samband med måltidssituasjonar blir kommunikasjon gjennom samtalar viktig. Munnlege ferdigheiter i faget mat og helse er knytte til det å gjere greie for praktiske problem og formulere spørsmål, og til det å argumentere og kommunisere idear i faget i samtale med andre. Skriftlege ferdigheiter kan vere å skrive egne oppskrifter og framgangsmåtar, lage invitasjonar og illustrasjonar og vurdere aktivitetar.

Å kunne lese i mat og helse inneber å granske, tolke og reflektere over faglege tekstar med stigande vanskegrad. Det handlar om å kunne samle, samanlikne og systematisere informasjon frå oppskrifter, bruksretteiingar, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosatetekstar, og vurdere dette kritisk ut frå føremålet med faget.

Å kunne rekne i mat og helse er viktig i praktisk arbeid med oppskrifter. Det er òg viktig for å kunne vurdere nærings- og energiinnhald og samanlikne prisar på varer.

Å kunne bruke digitale verktøy i mat og helse gjer det mogleg å søkje etter informasjon, samanlikne og vurdere næringsinnhald og presentere fagleg innhald.

Kompetansemål

Mat og livsstil

1. lage trygg mat
2. setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene
3. velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald
4. bruke mål og vekt i samband med oppskrifter og matlaging
5. praktisere reglar for god hygiene

Mat og forbruk

6. undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevingar
7. forstå enkel merking av varer
8. fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, frå produksjon til forbruk

Mat og kultur

9. gjere sitt til trivsel i samband med måltida
10. dekkje bord og beskrive korleis måltidsskikkar blir praktiserte i ulike kulturar
11. planleggje og gjennomføre ein fest i lag med andre i samband med ei høgtid eller ei anna markering
12. beskrive samisk mattradisjon og korleis mattradisjonar har samanheng med natur og levevis

Tempoplan

Mnd	Uke	Aktivitet	Mål
Aug	35	Hygiene og rutine på kjøkkenet. Smoothie. Teori: Egg - fra bonden til kjøkkenet s. 4-7.	1/3/4/5/6 8
Sep	37	Plukke tyttebær. Lage trollkrem.	1/3/4/5/6/9/10
	39	Teori: Dekke bord s. 9	10
Okt	41	<i>Høstferie</i>	
	43	Grønnsaksuppe.	1-7/9/10
	45	Liten prøve. Teori: Mat og matematikk s. 12-13.	1-6 4
Nov	47	Bake scones. Teori/praktisk: Egg - koking av egg s. 8 Teori: Mat på norsk - egg og høner s. 14-15.	1-10/12
	49	Bake lussekatter. Luciafeiring i uke 50.	1/2/4/5/6/11 8
Des	51	Juleverksted med pepperkakebaking.	1-6/9/10/11 5
		Ordne til juletreffest.	1/4-6/11
		<i>Juleferie</i>	
Jan	3	Fruktsalat. Teori: Merking av matvarer.	1-6 7
	5	Bake boller. Teori: Mat på engelsk s. 16-17.	1-6 8
Feb	7	Fiskedag.	1-6/8-10/12
		Teori: Matvarer fra produksjon til forbruk.	8
	9	<i>Vinterferie mandag, tirsdag og onsdag</i>	
Mar	11	Lunsj. Egg og bacon. Teori/praktisk: Egg og kunst s. 10-11. Så karsefrø.	1-6/9/10 11
	13	Rullekake. Teori/praktisk: Egg og kunst s. 10-11 og 22-23. Male egg.	1-6/11 11
	14	<i>Påskeferie</i>	
Apr			
	15	Teori: Kostosirkelen.	1-6/9/10 12
	17	Teori: Kostosirkelen. Bake sukkerbrød (bløtkakebunn).	1/4-6/8/11 12
Mai	19	Bløtkake. Pynte til fest. 17.mai.	1/4-6/9-12
	21	Liten prøve. Rengjøring av kjøkkenet.	5
Jun	23	Ordne til felles frokost for alle på skolen.	1-6/9-11