

Læreplan i mat og helse, samisk plan

Om faget

Fagets relevans

Faget skal gi elevene forståelse for sammenhengen mellom kosthold og helse og for helsefremmende og bærekraftige matvalg. Kompetanse i mat- og helsefaget vil være til hjelp for å ta bevisste valg og kritisk vurdere informasjon. Gjennom faget skal elevene få kunnskap om den samiske kulturarven der mattradisjoner henger sammen med natur og levevis i ulike områder. Det er derfor verdifullt å bruke samiske begreper, uttrykk og fortellinger ved kommunikasjon og samhandling. Å tilberede mat fra lokale matressurser i ulike sammenhenger vil bidra til at elevene lærer å birget/bierggit/bierkenidh, og også gi innsikt i hvilke verdier som ligger i matregionene. Mat- og helsefaget er et praktisk fag der eleven lærer å planlegge og lage mat og oppleve måltid sammen med andre.

Kjerneelementer

Kjerneelementene i mat og helse rammer inn det mest betydningsfulle innholdet i faget og beskriver det elevene må lære for å kunne mestre og anvende faget.

Helsefremmende kosthold

Gjennom å tilberede mat og måltider skal elevene få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg og helsefremmende matlaging. Myndighetenes kostråd og kjennskap til sammenhengen mellom næringsstoffer og helse skal ligge til grunn for undervisningen og gi elevene kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold.

Bærekraftige matvaner og forbruk

Bruk og valg av mat har innvirkning på individet, miljøet og verdenen vi lever i. Gjennom å planlegge og lage mat skal elevene lære å utnytte råvarer og matrester, og forstå at mat er en begrenset ressurs, slik at de lærer seg bærekraftige matvaner og blir bevisste forbrukere.

Mat og måltider som identitets- og kulturuttrykk

Mat- og måltidskulturen er i kontinuerlig endring og er påvirket av råvarebruk, kunnskap, tradisjoner og sosiale eller religiøse normer og verdier. Matlaging og måltider er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Gjennom møter mellom matkulturer og kulturelle aktiviteter fra Norge og andre land, fremmes mangfold og det åpnes for forståelse, bevisstgjøring og nysgjerrighet. Slik skal elevene få oppleve matglede sammen og våre matkulturer blir både fornyet og tatt vare på.

Verdier og prinsipper

Matlaging og måltider er knyttet til omsorg, samhold og gjestfrihet. Sosialt fellesskap i måltidet åpner for at det kan skapes relasjoner mellom elevene, og er dermed viktig for elevenes matdannelse og for likeverd og likestilling. Bevissthet om mangfoldet av mattradisjoner og matressurser innad i Sábmme/Sápmi/Saepmie og i nordområdene kan åpne for forståelse og økt interesse og respekt for kulturer i andre deler av verden. Felles referanserammer kan bidra til en positiv identitetsutvikling. Helse-

og bærekraftperspektivet i faget utvikler etisk bevissthet og ansvarsfølelse hos elevene, slik at de kan velge mat som både er helsefremmende og tar hensyn til miljøet.

Tverrfaglige temaer

Folkehelse og livsmestring

I mat- og helsefaget handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kunnskap om hva som er helsefremmende matvarer, gi de ferdigheter til å lage mat og planlegge måltider i hverdagen. Mat og helsefaget bidrar til livsmestring for den enkelte og til å redusere sosial ulikhet i helse. Faget vektlegger at et sunt og variert kosthold er viktig for å fremme folkehelsen og for å forebygge livsstilssykdommer. Elevene skal få god innsikt i de nasjonale kostrådene og kunne diskutere de. Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid i faget bidrar til å styrke selvfølelsen og opplevelsen av tilknytning og fellesskap. Matlaging i naturen under ulike forhold kan bidra til mestringsfølelse og livsmestring.

Bærekraftig utvikling

I mat- og helsefaget handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om å vektlegge at både matproduksjon og matforbruk foregår på måter som ikke er til skade nasjonalt eller globalt verken nå eller i fremtiden. Gjennom å utvikle gode verdier og holdninger skal faget gi elevene kunnskap om hvordan maten blir produsert og ha fokus på etiske spørsmål om forbruk av mat. Faget bidrar til at elevene utvikler kunnskap om hvordan tilgang på mat henger sammen med globale og strukturelle forhold. Selvforsyning, råvarehandel, matsuverenitet og global og regional matsikkerhet er sentrale temaer. Faget skal få elevene til å reflektere over hvordan maten blir produsert og til å være oppmerksomme på etiske spørsmål om forbruk av mat. Ved å gjøre seg nytte av lokale matressurser basert på tradisjonell kunnskap og bærekraftig naturbruk kan elevene få innsikt både i verdier og muligheter for framtida.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i mat og helse er å kunne formidle faglig undring og refleksjon gjennom fortellinger og samtaler, diskusjoner og presentasjoner. Utviklingen av muntlige ferdigheter i mat og helse går fra å samtale om matlaging og måltider til å presentere og diskutere stadig mer komplekse tema om helse, matforbruk og matsikkerhet. Etterhvert må elevene bruke flere fagord når de skal begrunne valgene sine, eller når de skal delta i faglige diskusjoner.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i mat og helse er å utforme tekster og støttemateriell til bruk i matlaging og i forbindelse med måltider. Å kunne skrive i faget er også å formidle faglig kompetanse og å kunne gi skriftlig uttrykk for synspunkter eller valg. Utviklingen av skriftlige ferdigheter i mat og helse går fra å kunne skrive enkle handlelister og korte sammensatte tekster til å planlegge og utforme oppskrifter og menyer og å dokumentere kunnskap gjennom beskrivende og argumenterende tekster.

Å kunne lese

Å kunne lese i mat og helse er å forstå, tolke og vurdere oppskrifter, tabeller og illustrasjoner i forbindelse med matlaging. Det er også å forstå og vurdere relevante fagtekster i ulike sjangrer. Utviklingen av leseferdigheter i faget går fra å forstå enkle illustrasjoner og sammensatte tekster til å tolke og kritisk vurdere mer komplekse fagtekster, figurer og tabeller i ulike medier.

Å kunne regne

Å kunne regne i mat og helse er å kjenne igjen og bruke tall og benevninger for volum, vekt, mengde, brøk, forholdstall, tid, temperatur og geometriske figurer i forbindelse med matlaging. Det er også å regne ut og vurdere porsjoner i oppskrifter og å formidle tall og tallmateriale når man skal sammenligne eller diskutere faglige og tverrfaglige temaer. Utviklingen av regneferdigheter går fra å kunne bruke riktige rom- og vektenheter og lage enkle diagrammer og tabeller til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheter i planlegging og gjennomføring av matlaging, og til å kunne lage mer komplekse tabeller og figurer i skriftlige arbeider.

Digitale ferdigheter

Digitale ferdigheter i mat og helse er å kunne bruke et variert utvalg av digitale ressurser og teknologier for å styrke de praktiske matlagingsferdighetene. Det er også å formidle og vurdere digitale tekst-, lyd-, bilde- og filmfiler som er relevante for faget. Utviklingen av digitale ferdigheter i mat og helse går fra å kunne bruke et bredt utvalg av digitale ressurser til å lete etter informasjon, følge oppskrifter og presentere fakta til å kunne bruke et vidt utvalg av digitale ressurser for kritisk å vurdere informasjon fra ulike medier og for å kommunisere om faglige refleksjoner. Utviklingen kan også gå fra å bruke enkel til å bruke mer avansert teknologi i forbindelse med matlaging.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering etter 4. årstrinn

Kompetansemål etter 4. årstrinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke prinsipper for god hygiene og rom- og vekt mål i forbindelse med matlaging
- delta i høsting av lokale matressurser og i dyrking av mat for bruk i matlaging
- undersøke hvor dagligvarer kommer fra, hvordan de behandles, transporteres og pakkes, og hvordan de når frem til forbrukeren
- ta vare på maten, forklare hvorfor det er viktig å gjøre det og fortelle om tradisjonelle måter å behandle organisk avfall på
- planlegge og gjennomføre måltider rundt et bål og bruke fortellinger til å reflektere over sikkerhet og hensyn til naturen
- lage enkle og varierte måltider og samtale om verdien av å spise sammen med andre

Underveisvurdering

Elevene får mulighet til å utvikle kompetansen sin i faget gjennom underveisvurderingen. Elevene utvikler og viser kompetanse på 1.-4. trinn når de lager mat, forklarer sammenhenger mellom råvarer, matvarer og matsvinn og kan formidle at et måltid omfatter både mat og sosialt fellesskap.

Læreren skal legge til rette for varierte oppgaver som åpner for at kompetanse og faglig utvikling kan komme til syne på ulike måter. Læreren skal med utgangspunkt i det eleven viser av kompetanse, planlegge for elevenes videre læring. Læreren skal legge til rette for at elevene forstår og selv setter ord på hva de mestrer, og hva de må øve mer på og hvordan. Elevene skal kjenne seg trygge til å prøve og gjøre feil underveis i det praktiske arbeidet, og gjennom det kan de lære av valgene de gjør. Læreren og elevene har jevnlig dialog om kompetansen og utviklingen som eleven viser, og planlegger sammen videre arbeid og progresjon i faget. Vurderingen skal motivere elevene til å gjøre gode valg som tar hensyn til helse og forbruk når de lager mat og planlegger måltider. Læreren skal la elevene medvirke i egen og andres læring gjennom å gi og få veiledning som motiverer for videre læring og mestringsfølelse i faget.

Kompetansemål og vurdering 7. årstrinn

Kompetansemål etter 7. årstrinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke grunnleggende teknikker til å lage smakfull, trygg, helsefremmende og bærekraftig mat
- bruke oppskrifter i matlaging, også muntlige, og regne ut og vurdere mengden i porsjonene, både med og uten bruk av digitale ressurser
- kjenne igjen og beskrive grunnsmaker og utforske og diskutere hvordan smak, lukt og tekstur kan påvirke matpreferanser og matvalg
- diskutere hvordan kostrådene fra helsestyresmaktene kan bidra til god helse, og vurdere eget kosthold i forhold til rådene
- bruke digitale ressurser til å sammenligne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medier
- ta vare på, bearbeide og utnytte råvarer, som fisk og bær, på en bærekraftig måte ut i fra tradisjonell kunnskap om matforbruk og reflektere over eget matforbruk
- lage mat på bål og samtale om måltidsskikker i goahti/goahte/gåetie (lávvu)
- planlegge og lage måltider fra egen og andre kulturer og sammenligne råvarebruk og måltidsskikker, og reflektere over hvordan mattradisjoner henger sammen med natur og levevis i ulike områder

Underveisvurdering

Elevene får mulighet til å utvikle kompetansen sin i faget gjennom underveisvurderingen. Elevene utvikler og viser kompetanse på 5.-7. trinn når de får anledning til å lage mat, bruke sanser, arbeide med oppskrifter, utforske og reflektere rundt problemstillinger knyttet til kosthold, forbrukerspørsmål og kulturuttrykk i mat og måltid.

Læreren skal legge vekt på varierte oppgaver som åpner for at kompetanse og faglig utvikling kan komme frem på ulike måter. Læreren skal med utgangspunkt i det eleven viser av kompetanse, planlegge for elevenes videre læring. Læreren skal legge til rette for at elevene forstår og selv setter ord på hva de mestrer, og hva de må øve mer på og hvordan. Elevene skal kjenne seg trygge til å prøve og gjøre feil underveis i det praktiske arbeidet, og gjennom det kan de lære av valgene de gjør. Læreren og elevene har jevnlig dialog om kompetansen og utviklingen som elevene viser, og planlegger sammen videre

arbeid og progresjon i faget. Vurderingen skal motivere elevene til å gjøre gode valg som tar hensyn til helse og forbruk når de lager mat og planlegger måltider. Læreren skal la elevene medvirke i egen og andres læring gjennom å gi og få veiledning som motiverer for videre læring og mestringsfølelse i faget.

Kompetansemål og vurdering 10. årstrinn

Kompetansemål etter 10 årstrinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og bruke egnede matlagingsmetoder til å lage smakfull, trygg, helsefremmende og bærekraftig mat
- skape og prøve ut nye retter fra lokale matressurser som husdyr, fisk, sjømat, vilt og rein
- forklare hva energigivende næringsstoffer gjør i kroppen, og bruke tabeller og regneverktøy i digitale ressurser til å vurdere og å velge råvarer som er gode kilder til næringsstoffene nå og i fremtiden
- gjøre greie for og kritisk vurdere påstander og informasjon om kosthold og helse i ulike medier
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon
- bruke samiske begreper knyttet til slakting og oppdeling av dyr, sløyting og filetering av fisk og beskrive hvordan de forskjellige delene utnyttes
- utforske tradisjonelle konserveringsmetoder som salting, tørking og røyking i ulike matregioner
- lage mat fra egen kultur, nordlige kulturer, urfolkskulturer og andre kulturer og sammenligne mattradisjoner og forklare hvordan identitet og tilhørighet blir uttrykt og formidlet gjennom mat og måltider

Underveisvurdering

Elevene får mulighet til å utvikle kompetansen sin i faget gjennom underveisvurderingen. Elevene utvikler og viser kompetanse på 8.-10. trinn når de lager mat, bruker sansene til å vurdere mat og reflekterer rundt problemstillinger knyttet til kosthold, forbrukerspørsmål og kulturuttrykk i mat og måltid.

Læreren skal legge vekt på varierte oppgaver som åpner for at kompetanse og faglig utvikling kan komme til syne på ulike måter. Læreren skal med utgangspunkt i det eleven viser av kompetanse, planlegge for elevenes videre læring. Læreren skal legge til rette for at elevene forstår og selv setter ord på hva de mestrer, og hva de må øve mer på og hvordan. Elevene skal kjenne seg trygge til å prøve og gjøre feil underveis i det praktiske arbeidet, og gjennom det kan de lære av valgene de gjør. Læreren og elevene har jevnlig dialog om kompetansen og utviklingen som elevene viser, og planlegger sammen videre arbeid og progresjon i faget. Vurderingen skal motivere elevene til å praktisere digital dømmekraft og til å ta gode valg med hensyn til helse og forbruk når de lager mat og planlegger måltider. Læreren skal la elevene medvirke i egen og andres læring gjennom å gi og få veiledning som motiverer for videre læring og mestringsfølelse i faget.

Standpunktvurdering

Standpunktbedømminga skal uttrykke elevens sluttkompetanse i faget. Læreren skal planlegge og legge til rette for at elevene på varierte måter får vise sin samlede kompetanse i mat og helse. Standpunktbedømminga skal uttrykke elevenes samlede kompetanse ut frå kompetansemålene etter 10. trinn. Til grunn for sluttbedømminga må det ligge et breitt utval av ulike oppgaver der elevene må vise kompetanse, alene og sammen med andre, i kjente og ukjente situasjonar. Kompetanse i mat og helse handlar om å utforske og bruke egnede matlagingsmetoder til å lage trygg, helsefremmende og bærekraftig mat. I mat og helse er faglege refleksjonar rundt problemstillingar knyttet til kosthold og helse, forbrukerspørsmål og til mat og måltid vesentlege trekk ved kompetansen i faget.

Vurderingsordning

Elevene skal ha én standpunktarakter i mat og helse.

Eksamensordningane i fagane skal sendes på høring og ferdigstilles senere.