

Læreplan i mat og helse

Om faget

Relevansen til faget

Faget mat og helse handlar om å forstå korleis helsefremjande og berekraftige val verkar på individet og samfunnet. Å lage mat og måltid kan hjelpe elevane til å meistre eigne liv og eigen kvardag. Slik aktivitet kan stimulere til skaparglede og innovasjon. Kunnskap om matmarknad og berekraft vil føre til auka forståing rundt globale utfordringar som klimaendringar, økonomisk vekst, velferd og felles ressursar. Helseperspektivet i faget kan fremje god folkehelse og samfunnsøkonomi, og fokus på variasjonar i matvanar og måltidsskikkar kan styrke verdsetjinga av kulturelt mangfald i samfunnet.

Kjerneelement i faget

Helsefremjande kosthald

Gjennom matlaging og måltid skal elevane få oppleve glede ved å lage og ete mat saman med andre. Elevane skal få forståing for samanhengen mellom ernæring og helse og utvikle kunnskap om trygg og helsefremjande matlaging. Helsestyresmaktene sine kostråd skal liggje til grunn for undervisinga og gje elevane kompetanse til å velje eit variert kosthald.

Berekraftige matvanar og forbruk

Elevene skal utvikle forståing for at mat er ein avgrensa ressurs i verda. Val og bruk av mat verkar inn på individet, miljøet og samfunnet. For å sikre at alle får tilgang på helsefremjande og trygg mat, skal elevane lære å bli medvitne forbrukarar og leggje vekt på matvanar som tar omsyn til miljø, matsikkerheit og sosial rettferd. Gjennom å planleggje og lage mat skal elevane lære å utnytte råvarer og unngå matsvinn.

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

Mat- og måltidskulturen i alle samfunn er i kontinuerleg endring fordi kulturen vert skapt i møtet mellom individ og grupper. Matrettar og måltidsskikkar er påverka av råvarebruk, tradisjonar og av tilknytning til nasjonal, etnisk, religiøs og sosial gruppe. Matlaging og måltid er identitetsskapande og sosiale arenaar for samhandling, fellesskap og møte mellom matkulturar. Desse arenaane kan opne for forståing, auka interesse og respekt og dermed fremje kulturelt mangfald.

Fagspesifikk tekst om korleis verdigrunnlaget skal gjerast synleg i faget

Matlaging og førebuing av måltidet er knytt til omsorg og trivsel. Måltid og bordfellesskap opnar for å skape relasjonar mellom elevane og har dermed betydning for likeverd og inkludering. Praktisk matlaging vil også stimulere skaparglede og engasjementet hos elevane. Måltid på tvers av kulturell bakgrunn kan bidra til større toleranse for skilnader i religion og livssyn. Kunnskap om normer og verdiar i ulike matkulturar vil fremje interessa for kulturelt mangfald og hjelpe til med å utvikle ein trygg identitet hos elevane. Berekraftperspektivet er sentralt i faget. Det understrekar verdiar som å utvikle det etiske medvitet til elevane og vilje til å ta vare på miljøet.

Tverrfaglege tema i faget

Folkehelse og livsmeistring

Livsmeistring står sentralt i mat- og helsefaget. Faget legg vekt på å gje elevane kunnskap om helsefremjande matvarer og praktiske ferdigheiter til å lage mat i tråd med helsestyresmaktene sine kostråd. Dette bidreg til livsmeistring for den enkelte og til å redusere sosial ulikskap i folkehelsa. Den sosiale og inkluderande funksjonen til måltidet kan styrkje elevane si oppleving av tilknytning, trivsel og sjølvtilit.

Berekraftig utvikling

Når elevane utviklar kompetanse til å vurdere matvareval og råvareutnytting som er i tråd med nasjonale kostråd, kan det føre til at elevane går over til ei meir berekraftig åtferd. Berekraft i mat- og helsefaget inneber at både matproduksjonen og matforbruket går føre seg på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt, verken no eller i framtida. Opplæring i bruk av lokale matressursar og råvarer som ligg lågt i næringskjeda, går inn som ledd i dette arbeidet.

Demokrati og medborgarskap

Demokrati og medborgarskap er relevant for mat og helse. Elevane får trening i demokratisk deltaking gjennom praktisk matlaging og kjennskap til ulike matkulturelle tradisjonar. Matlaging og måltid er sosiale arenaar for medverknad og fellesskap som kan fremje elevane sine evner til å forstå og anerkjenne både fleirtalet og mindretalet sine rettar i eit demokratisk samfunn. Mat er ein viktig innfallsvinkel til å reflektere over tema som matmakt, svolt og ulik fordeling av matressursar.

Grunnleggjande ferdigheiter i faget

Digitale ferdigheiter

Digitale dugleikar i mat og helse er å kunne bruke eit variert utval av digitale verktøy, medium og ressursar for å styrkje dei praktiske matlagingsferdigheitene, kommunisere fagstoff og tileigne seg relevant kunnskap i faget.

Munnlege ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter er å kunne samtale om kva som påverkar smak og estetikk, forklare andre kva råvarer og metodar som er hensiktsmessige i matlaging og formidle fagleg kompetanse. Samtalar om ulike matkulturar er viktig for å fremje mangfald og for å opne for forståing og medvit. Den uformelle samtalen under måltidet er viktig i eit dannelsingsperspektiv.

Å kunne lese

Å kunne lese i mat og helse er å nytte tekstar i samband med matlaging og kosthaldsplanlegging og til å forstå og tolke fagrelaterte tekstar.

Å kunne rekne

Å kunne rekne i mat og helse er å nytte dei fire rekneartane, brøk, enkle geometriske figurar og/eller forholdsrekning i samband med matlaging og kosthaldsplanleggjing. Det inneber også å kunne bruke tal og storleikar som uttrykkjer volum, vekt, mengde, tid og temperatur.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i mat og helse er å utforme tekstar og støttemateriell til bruk i matlaging og i samband med måltid, å formidle fagleg kompetanse og å argumentere for egne og andre sine synspunkt.

Kompetansemål

Etter 4. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- lage trygg og helsefremjande mat som fungerer berekraftig
- kjenne att grunnsmakar i matvarer og fortelje om korleis grunnsmakane verkar på matvala våre
- samtale om samanhengar mellom kosthaldet i barneåra og i vaksen alder
- beskrive produksjonsløpet frå råvare til ferdig matvare
- sortere avfall frå matlaging og forklare kvifor det er viktig
- lage samisk mat og fortelje om råvarene som vert nytta
- lage og skildre matrettar frå ulike kulturar
- presentere eit måltid og samtale om verdien ved å ete saman med andre.

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Etter 4. årstrinn syner elevane kompetanse når dei lagar mat, fortel om problemstillingar knytt til kosthald, samanhengar mellom råvarer, matvarer og matsvinn. Tilbakemeldingane frå læraren skal vere læringsfremjande og beskrive den breie kompetansen til eleven. Læraren skal leggje vekt på rike oppgåver som opnar for djupnelæring. Kompetansen til elevane kan avdekkjast gjennom praktiske, munnlege og skriftlege vurderingssituasjonar.

Etter 7. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- nytte eigna matlagingsmetodar til å lage trygg og helsefremjande mat som fungerer berekraftig
- kjenne att og skildre smak, lukt og tekstur i matvarer og anvende det i matlaginga for å oppnå eit godt resultat

- forklare korleis matmerking og kostmodellar kan nyttast til å sette saman eit variert kosthald og redusere risikoen for livsstilssjukdomar
- samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame for ulike matvarer
- reflektere over eige matforbruk og nytte sansane til å vurdere kvalitet på matvarer
- utforske tradisjonelle samiske måtar for å konservere og oppbevare mat
- eksperimentere med råvarer og metodar for å lage matrettar frå eigen og andre kulturar og samanlikne dei
- utforske måltidsskikkar i ulike kulturelle samanhengar og diskutere kva slag plass fellesskap og trivsel har

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Etter 7. årstrinn syner elevane kompetanse når dei lagar mat, nyttar sansane til å vurdere mat, reflekterer rundt problemstillingar knytt til kosthald, forbrukarspørsmål og kulturuttrykk knytt til mat og måltid. Læraren sine tilbakemeldingar til eleven skal vere læringsfremjande og beskrive eleven sin breie kompetanse. Læraren skal leggje vekt på rike oppgåver som opnar for djupnelæring. Kompetansen til eleven kan avdekkjast gjennom praktiske, munnlege og skriftlege vurderingssituasjonar.

Etter 10. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje og nytte eigna matlagingsmetodar til å lage trygg og helsefremjande mat som fungerer berekraftig
- utforske korleis smakskombinasjonar kan påverke kvalitet og matvanar
- bruke digitale verktøy til å planleggje og vurdere eige kosthald og kosthaldsinformasjon i media i forhold til kostråda frå helsestyresmaktene
- kritisk vurdere produktinformasjon og reklame og drøfte moglege verknader på individ- og samfunnsnivå
- drøfte korleis matval og matforbruk har verdi for miljø, klima og mattryggleik.
- utforske og forklare korleis identitet og tilhøyrse vert uttrykt og formidla gjennom matrettar og måltid.
- utforske kva smak, tradisjonar og sosiale rammer i måltidsaktivitetar har å seie og drøfte kva dei einskilde faktorane kan innebere for trivsel, likeverd og mangfald

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Etter 10. årstrinn syner elevane kompetanse når dei lagar mat, bruker sansane til å vurdere mat, reflekterer rundt problemstillingar knytt til kosthald, forbrukarspørsmål og kulturuttrykk knytt til mat og

måltid. Læraren sine tilbakemeldingar til eleven skal vere læringsfremjande og beskrive eleven sin breie kompetanse. Læraren skal leggje vekt på rike oppgåver som opnar for djupnelæring. Kompetansen til elevane kan avdekkjast gjennom praktiske, munnlege og skriftlege vurderingssituasjonar.

Vurdering

Fagspesifikk omtale av vurdering i fag

Opplæringa og vurderinga i faget skal vere i tråd med den overordna delen av læreplanverket. Læraren skal gjennom vurderingspraksisen sin støtte opp under djupnelæringa, motivasjonen og meistringa til eleven.

Kompetansemåla er grunnlaget for vurdering i faget. Kompetansemåla skal forståast i lys av formålsparagrafen i opplæringslova, overordna del og teksten «Om faget».

Elevane skal medverke i eiga læring. Dei skal få høve til å vise kompetansen sin på ulike måtar, reflektere over læringa og delta aktivt i vurderinga av eige arbeid. Læraren skal støtte og rettleie elevane slik at dei kan setje seg mål og vurdere si eiga utvikling.

Undervegsvurderinga i fag skal brukast som ein reiskap i læreprosessen, gi grunnlag for tilpassa opplæring og bidra til at eleven får auka kompetanse i faget. Den kompetansen eleven har vist undervegs i opplæringa, er ein del av grunnlaget for vurderinga når standpunktkarakteren i fag skal fastsetjast.

I standpunktvurderinga skal læraren vurdere den samla kompetansen i faget. Vurderingsgrunnlaget skal ta omsyn til breidda i kompetansemåla i læreplanen. Eleven skal vere kjend med kva det blir lagt vekt på når standpunktkarakteren blir sett.

Sluttvurdering

Vi tilrår ein praktisk-munnleg eksamen. Dette vert grunngjeve med endringa frå KD. Vi trur det vil auke omdømet til faget og gje meir fokus på at lærarane må ha formell fagleg kompetanse. Elevar som har høg kompetanse i praktisk-estetiske fag vil få høve til å syne kompetansen sin i ein eksamenssituasjon. Det vil også vere med på å likestille faga.