

Læreplan i mat og helse

Om faget

Fagrelevans

Mat og helse skal gi elevane forståing for samanhengen mellom kosthald og helse og forståing for helsefremjande og berekraftige matval. Dette har mykje å seie både for den enkelte eleven og for samfunnet. Faget skal gi elevane kompetanse til å meistre eige liv i kvardagen og få dei til å stille spørsmål og utvikle kritisk tenking og etisk medvit. Vektlegging av variasjon i matvarer og måltidsskikkar skal styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfald i samfunnet. Faget mat- og helse er eit praktisk fag der eleven lærer å planleggje og lage mat og oppleve måltid saman med andre.

Kjerneelement

Helsefremjande kosthald

Gjennom å lage mat og førebu måltid skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg og helsefremjande matlaging. Kostråda til helsestyresmaktene skal liggje til grunn for undervisninga og elevane skal få forståing for samanhengen mellom næringsstoff og helse og utvikle kompetanse til å kunne velje eit sunt og variert kosthald.

Berekraftige matvanar og forbruk

Bruk og val av mat påverkar individet, miljøet og verda vi lever i. Gjennom å planleggje måltid og lage mat skal elevane lære å utnytte råvarer og matrestar og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer seg berekraftige matvanar og blir bevisste forbrukarar.

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

Kulturen kring mat og måltid er i kontinuerleg endring og er påverka av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar. Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Gjennom møter mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land, fremjast mangfald og det blir opna for forståing, bevisstgjerings og nysgjerrigheit. Slik skal elevane få oppleve matglede saman og matkulturane våre blir både fornya og tekne vare på.

Verdiar og prinsipp

Matlaging og måltid er knytt til samhandling og omsorg. Måltidet er et sosialt fellesskap som bidreg til å skape relasjonar mellom elevane, og er dermed viktig for matdanninga til elevane og for likeverd og likestilling. Kunnskap om normer og verdiar i norsk og samisk matkultur og kunnskap om andre matkulturelle bakgrunnar kan fremje interessa for kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle ein trygg identitet. Helse- og berekraftperspektivet i faget bidreg til at elevane utviklar etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei vel mat som er både helsefremjande og miljøvennleg.

Tverrfaglege tema

Folkehelse og livsmeistring

I mat- og helsefaget handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å gi elevane kunnskap om kva som er helsefremjande matvarer, og gjennom å lære dei å lage mat og planleggje måltid i kvardagen. Mat- og helsefaget bidreg til livsmeistring for den enkelte og til å redusere sosial ulikskap når det gjeld helse. Faget framhevar at eit sunt og variert kosthald er viktig for å fremje folkehelsa og for å førebyggje livsstilssjukdommar. Elevane skal få god innsikt i dei nasjonale kostråda og kunne diskutere dei. Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid i faget bidreg til å styrkje sjølvkjensla og opplevinga av tilknytning og fellesskap.

Berekraftig utvikling

I mat- og helsefaget handlar det tverrfaglege temaet berekraftig utvikling om å leggje vekt på at både matproduksjonen og matforbruket bør skje på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt verken no eller i framtida. Når elevane lærer korleis maten blir produsert, og er opptekne av etiske spørsmål rundt matforbruk, utviklar dei gode verdiar og haldningar.

Grunnleggjande ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter

Munnlege ferdigheiter i mat og helse er å kunne formidle fagleg undring og refleksjon gjennom forteljingar, samtalar, diskusjonar og presentasjonar.

Utviklinga av munnlege ferdigheiter i mat og helse går frå å samtale om matlaging og måltid til å presentere og diskutere stadig meir komplekse tema om helse, matforbruk og matsikkerheit. Etterkvart må elevane bruke fleire fagord når dei skal grunngi vala sine eller delta i faglege diskusjonar.

Å kunne skrive

Å kunne skrive i mat- og helsefaget er å utforme tekstar og støttemateriale til bruk i matlaging og i samband med måltid. Det er òg å formidle fagleg kompetanse og kunne gi skriftleg uttrykk for synspunkt eller val.

Utviklinga av skriftlege ferdigheiter i mat- og helsefaget går frå å kunne skrive enkle handlelister og korte samansette tekstar til å planleggje og utforme oppskrifter og menyar og dokumentere kunnskap gjennom beskrivande og argumenterande tekstar.

Å kunne lese

Å kunne lese i mat- og helsefaget er å forstå, tolke og vurdere oppskrifter, tabellar og illustrasjonar i samband med matlaging. Det er òg å forstå og vurdere relevante fagtekstar i ulike sjangrar.

Utviklinga av leseferdigheiter i faget går frå å forstå enkle illustrasjonar og samansette tekstar på papir og skjerm til å tolke og kritisk vurdere meir komplekse fagtekstar, figurar og tabellar i ulike medium.

Å kunne rekne

Å kunne rekne i mat- og helsefaget er å kjenne igjen og bruke tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid, temperatur og geometriske figurar i samband med matlaging. Det er òg å kunne

rekne ut og vurdere porsjonar i oppskrifter og formidle tal og talmateriale når ein skal samanlikne eller diskutere faglege og tverrfaglege tema.

Utviklinga av rekneferdigheitene går frå å kunne bruke korrekte rom- og vekteiningar, lage enkle diagram og tabellar og til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheiter i planlegginga og gjennomføringa av matlaging til å kunne lage meir komplekse tabellar og figurar i skriftlege arbeid.

Digitale ferdigheiter

Digitale ferdigheiter i mat- og helsefaget er å kunne bruke eit variert utval av digitale ressursar og teknologiar for å styrkje dei praktiske matlagingsferdigheitene. Det er òg å kommunisere og vurdere digitale tekstar og lyd-, bilete- og filmfiler som er relevante for faget.

Utviklinga av digitale ferdigheiter i mat og helse går frå å kunne bruke digitale ressursar til å leite etter informasjon, følgje oppskrifter og presentere fakta til å nytte eit vidt utval av digitale ressursar for å kritisk kunne vurdere informasjon frå ulike medium og kommunisere om faglege refleksjonar. Utviklinga kan òg gå frå enkel til meir avansert teknologi i tilknytning til matlaging.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering 4. årstrinn

Kompetansemål etter 4. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke prinsipp for god hygiene og rom- og vekt mål i samband med matlaging
- utnytte lokale matressursar i matlaging og presentere alle ledda i produksjonskjeda frå råvare til ferdig matvare
- ta vare på maten og forklare kvifor det er viktig å gjere det
- planleggje og lage samisk mat og fortelje om måltidsskikkar i samisk kultur
- lage enkle måltid og samtale om verdien av å ete saman med andre
- undersøkje rammene for skulemåltidet på sin eigen skule og bruke tabellar og figurar til å presentere kva dei går ut på

Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin i faget gjennom undervegsvurderinga. Elevane utvikler og viser kompetanse på 1.-4. trinn når dei lagar mat, forklarar samanhengar mellom råvarer, matvarer og matsvinn og kan formidle at eit måltid omfattar både mat og sosialt fellesskap. Læraren skal

leggje til rette for varierte oppgåver som opner for at kompetanse og fagleg utvikling kan komme til syne på ulike måtar.

Læraren skal med utgangspunkt i det eleven viser av kompetanse, planleggje for elevanes vidare læring. Læraren skal leggje til rette for at elevane forstår og sjølv sett ord på kva dei meistarar, kva dei må øve meir på og korleis. Elevane skal kjenne seg trygge til å prøve og gjere feil undervegs i det praktiske arbeidet, og gjennom det kan dei lære av vala dei gjer. Lærar og elevar har jamleg dialog om kompetansen og utviklinga som eleven viser, og planlegg saman vidare arbeid og progresjon i faget. Vurderinga skal motivere elevane til å gjere gode val som tar omsyn til helse og forbruk når dei lagar mat og planlegg måltid. Læraren skal la elevane medvirke i eigen og andres læring gjennom å gi og få veiledning som motiverer for vidare læring og mestringskjensle i faget.

Kompetansemål og vurdering 7. årstrinn

Kompetansemål etter 7. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke grunnleggjande teknikkar til å lage smakfull, trygg, helsefremjande og berekraftig mat
- bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar
- kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval
- diskutere korleis kostråda frå helsestyresmaktene kan bidra til god helse, og vurdere eige kosthald i lys av råda
- forklare korleis ein kan bruke matmerking og kostmodellar til å sette saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald
- bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium
- utnytte råvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk
- utforske og presentere tradisjonelle metodar å konservere mat på, inkludert samiske metodar, og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte
- planleggje og lage måltid frå ulike kulturar og samtale om korleis sosialt fellesskap og samhandling kan bidra til god helse

Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin i faget gjennom undervegsvurderinga. Elevane utviklar og viser kompetanse på 5.-7. trinn når dei får anledning til å lage mat, bruke sansar, arbeide med oppskrifter, utforske og reflektere rundt problemstillingar knytt til kosthald, forbrukarspørsmål og kulturuttrykk i mat og måltid.

Læraren skal leggje vekt på varierte oppgåver som opnar for at kompetanse og fagleg utvikling kan komme fram på ulike måtar. Læraren skal med utgangspunkt i det eleven viser av kompetanse, planleggje for elevanes vidare læring. Læraren skal legge til rette for at elevane forstår og sjølv sett ord på kva dei meistrer, kva dei må øve meir på og korleis. Elevane skal kjenne seg trygge til å prøve og gjere feil undervegs i det praktiske arbeidet, og gjennom det kan dei lære av vala dei gjer. Lærar og elevar har jamleg dialog om kompetansen og utviklinga som elevane viser, og planlegg saman vidare arbeid og progresjon i faget. Vurderinga skal motivere elevane til å gjere gode val som tar omsyn til helse og forbruk når dei lagar mat og planlegg måltid. Læraren skal la elevane medvirke i eigen og andres læring gjennom å gi og få veiledning som motiverer for vidare læring og mestringskjensle i faget.

Kompetansemål og vurdering 10. årstrinn

Kompetansemål etter 10. årstrinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje og bruke eigna matlagingsmetodar til å lage smakfull, trygg, helsefremjande og berekraftig mat
- bruke sansane til å vurdere kvaliteten på råvarer, kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter og menyar
- forklare kva energigivande næringsstoff gjer i kroppen, og bruke tabellar og rekneverktøy i digitale ressursar til å vurdere og velje råvarer som er gode kjelder til næringsstoffa no og i framtida
- gjere greie for og kritisk vurdere påstandar og informasjon om kosthald og helse i ulike medium
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
- vurdere klimaavtrykket til nokre utvalde matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita
- lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturelle samanhengar
- utforske og presentere korleis identitet og fellesskap blir uttrykt og formidla gjennom mat og måltid i ulike kulturar

Undervegsvurdering

Elevane skal få muligheit til å utvikle kompetansen sin i faget gjennom undervegsvurderinga. Elevane utviklar og viser kompetanse på 8.-10. trinn når dei lagar mat, bruker sansane til å vurdere mat og reflekterer rundt problemstillingar knytt til kosthald, forbrukarspørsmål og kulturuttrykk i mat og måltid.

Læraren skal leggje vekt på varierte oppgåver som opnar for at kompetanse og fagleg utvikling kan komme til syne på ulike måtar. Læraren skal med utgangspunkt i det eleven viser av kompetanse, planleggje for elevanes vidare læring. Læraren skal leggje til rette for at elevane forstår og sjølv sett ord på kva dei meistrer, kva dei må øve meir på og korleis. Elevane skal kjenne seg trygge til å prøve og gjere feil undervegs i det praktiske arbeidet, og gjennom det kan dei lære av vala dei gjer. Læraren og elevane har jamleg dialog om kompetansen og utviklinga som elevane viser, og planlegg saman vidare

arbeid og progresjon i faget. Vurderinga skal motivere elevane til å praktisere digital dømmekraft og til å ta gode val med omsyn til helse og forbruk når dei lagar mat og planlegg måltid. Læraren skal la elevane medvirke i eigen og andres læring gjennom å gi og få veiledning som motiverer for vidare læring og mestringskjensle i faget.

Standpunktvurdering

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes sluttkompetanse i faget. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane på varierte måtar får vise sin samla kompetanse i mat og helse.

Standpunktvurderinga skal uttrykkje elevanes samla kompetanse ut frå kompetansemåla etter 10. trinn.

Til grunn for sluttvurderinga må det ligge eit breitt utval av ulike oppgåver der elevane må vise kompetanse, åleine og saman med andre, i kjende og ukjende situasjonar. Kompetanse i mat og helse handlar om å utforske og bruke eigna matlagingsmetodar til å lage trygg, helsefremjande og berekraftig mat. I mat og helse er faglege refleksjoner kring problemstillingar knytt til kosthald og helse, forbrukarspørsmål og til mat og måltid vesentlege trekk ved kompetansen i faget.

Vurderingsordning

Elevane skal ha éin standpunktkarakter i mat og helse.

Eksamensordningane i faga skal sendast på høyring og blir ferdigstilte seinare.