

## Lokale læreplaner Grunnskolen

Fag:	Mat og helse
Årstrinn:	1.-4. trinn

### Fagets relevans og sentrale verdier

Mat og helse er et sentralt fag for å utvikle forståelse for sammenhenger mellom kosthold og helse. I mat og helse skal elevene lære å planlegge og lage mat og oppleve måltid sammen med andre. Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse til å mestre egne liv. Mat og helse skal bidra til å fremme folkehelsen, matgleden og interessen for mangfoldet av matvarer og måltidsskikker i samfunnet. Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringen. Mat og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforskning og estetiske uttrykksformer bidra til at elevene utvikler engasjement og kreative og skapende evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremme samarbeid, forståelse, omsorg og respekt for hverandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Vektlegging av normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforskning av andre matkulturer skal bidra til å styrke verdsettingen av kulturelt mangfold og hjelpe elevene til å utvikle en trygg identitet. Mat og helse skal bidra til at elevene utvikler kritisk tenking, etisk bevissthet og ansvarsfølelse slik at de blir i stand til å velge mat som er både helsefremmende og bærekraftig.

### Kjerneelementer

#### **Helsefremmende kosthold**

Gjennom å lage mat og forberede måltid skal elevene få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremmende kosthold. Kostrådene til helsestyresmaktene er sentrale for undervisningen og elevene skal få forståelse for sammenhengen mellom næringsstoff og helse og utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold.

#### **Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk**

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

#### **Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk**

Kulturen rundt mat og måltid er i kontinuerlig endring og er påvirket av råvarebruk, kunnskap, tradisjoner og sosiale eller religiøse normer og verdier.

## **Lokale læreplaner**

### **Grunnskolen**

Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforskning, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturer og kulturelle aktiviteter fra Norge og andre land fremmer mangfold og åpner for forståelse, bevisstgjøring og nysgjerrighet. Slik skal elevene få oppleve matglede sammen og slik kan matkulturene våre både fornyes og bli tatt vare på.

## **Tverrfaglige temaer i faget**

### **Folkehelse og livsmestring**

I faget mat og helse handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kunnskap om matvarer og matvaner som gir grunnlag for god helse. Gjennom å planlegge og lage mat og måltid skal elevene få god innsikt i de nasjonale kostrådene. Faget skal bidra til å fremme folkehelse og forebygge livsstilssykdommer. Det skal bidra til livsmestring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjeller i helse. Måltidsfelleskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrke selvfølelsen til elevene og opplevelsen deres av tilknytning og fellesskap.

### **Bærekraftig utvikling**

I faget mat og helse handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om å legge vekt på at både matproduksjonen og matforbruket bør skje på måter som ikke er til skade nasjonalt eller globalt verken nå eller i framtida. Faget skal bidra til at elevene blir bevisste på etiske og økonomiske spørsmål om matproduksjon og matforbruk og på fordeling av matressurser, slik at de blir i stand til å ta ansvarlige valg og utvikle gode verdier og holdninger.

## **Grunnleggende ferdigheter i faget**

### **Muntlige ferdigheter**

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

### **Å kunne skrive**

Å kunne skrive i mat og helse er å utforme tekster til bruk i matlaging og i forbindelse med måltid. Det er også å formidle faglig kompetanse og å kunne gi uttrykk for synspunkt eller vagl. Utviklingen av skriveferdigheter i mat og helse går fra å kunne skrive enkle handlelister og korte sammensatte tekster til å kunne planlegge og utforme oppskrifter og menyer.

### **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. Utviklingen av leseferdigheter i faget går fra å forstå enkle illustrasjoner og sammensatte tekster på papir og skjerm til å tolke og kritisk vurdere mer komplekse fagtekster, figurer og tabeller i ulike medium.

## Lokale læreplaner

### Grunnskolen

#### Å kunne regne

Å kunne regne i mat og helse er å kjenne igjen og bruke tall og benevnelser 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 sammenlikne eller diskutere faglige og tverrfaglige tema. Utviklingen av regneferdighetene går fra å kunne bruke korrekte rom- og vektenheter og lage enkle diagram og tabeller til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheter i planleggingen og gjennomføringen av matlaging. Videre går utviklingen til å kunne lage mer komplekse tabeller og figurer i skriftlige arbeid.

#### 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 tekster og lyd-, bilde- og filmfiler som er relevante og troverdige for faget. Utviklingen av digitale ferdigheter i mat og helse går fra å kunne bruke digitale ressurser til å lete etter informasjon, følge oppskrifter og presentere fakta, til å benytte et bredt utvalg av digitale ressurser for å kritisk vurdere informasjon fra ulike medium 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.

## Kompetansemålene

For beskrivelser av kjerneelement, tverrfaglige tema og grunnleggende ferdigheter – se innledning

<b>Mål</b>	<b>Kjerneelement</b>	<b>Tverrfaglig tema</b>	<b>Grunnleggende ferdigheter (primærferdighet(er))</b>	<b>Trinn</b>
Følge prinsipper for god hygiene i forbindelse med matlaging	Helsefremmende kosthold	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	1.-2.
Bruke redskap, rom- og vekt mål og enkle teknikker i forbindelse med matlaging	Helsefremmende kosthold Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Folkehelse og livsmestring Bærekraftig utvikling	Å kunne lese Å kunne regne	3.-4.
Kjenne igjen smaker i mat og undre seg over hvorfor smak er noe vi opplever ulikt	Helsefremmende kosthold	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	1.-2.

**Lokale læreplaner**  
**Grunnskolen**

	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk			
Fortelle om hva som kjennetegner sunn og variert mat og hvorfor det er viktig for helsa	Helsefremmende kosthold	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	3.-4.
Utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere leddene i produksjonskjeden fra råvare til måltid	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Bærekraftig utvikling	Muntlige ferdigheter Å kunne lese Digitale ferdigheter	3.-4.
Sortere avfall i forbindelse med matlaging og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Bærekraftig utvikling	Muntlige ferdigheter	1.-2.
Lage enkle måltid og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltid sammen med andre	Helsefremmende kosthold  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	1.-2.
Samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer, og om verdien av å spise sammen med andre	Helsefremmende kosthold  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	3.-4.

## Lokale læreplaner

### Grunnskolen

Samtale om hvordan skolemåltidet kan bidra til en god skolehverdag	Helsefremmende kosthold  Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk	Folkehelse og livsmestring	Muntlige ferdigheter	3.-4.
--	---	----------------------------	----------------------	-------

## Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevene viser og utvikler kompetanse i mat og helse på 1., 2., 3. og 4. trinn når de lager mat og måltid og når de samtaler om hvordan matvalg og måltid kan påvirke helsa vår og verden vi lever i.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgaver på kjøkkenet og andre egna læringsarenaer. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i mat og helse. Elevene skal få mulighet til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevene viser, skal de få mulighet til å sette ord på hva de opplever at de får til, og hva de får til bedre enn tidligere. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle kompetanse til å lage måltid som gir grunnlag for god helse og til å bli bevisste forbrukere.

Kilde: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/> (hentet 06.08.20)

Læreplanen er utarbeidet av skolene i Grimstad. Koordinator for arbeidet: Maria Kylland