

Læreplan i mat og helse

Dette er en oversettelse av den fastsatte læreplanteksten. Læreplanen er fastsatt på nynorsk.

Fastsatt som forskrift av Kunnskapsdepartementet 15.11.2019
Eksamensordning fastsatt av Kunnskapsdepartementet 29.06.2020

Gjelder fra 01.08.2020

Om faget

Fagets relevans og sentrale verdier

Mat og helse er et sentralt fag for å utvikle forståelse av sammenhenger mellom kosthold og helse. I mat og helse skal elevene lære å planlegge og lage mat og oppleve måltider sammen med andre. Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse til å mestre eget 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, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevene utvikler engasjement 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 utforsking 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 tenkning, 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 måltider skal elevene få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremmende kosthold. Kostrådene til helsemyndighetene er sentrale for undervisningen, og elevene skal få forståelse av 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 måltider 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 måltid som identitets- og kulturuttrykk

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

Matlaging og måltider er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møte mellom matkulturer og kulturelle aktiviteter fra Norge og andre land fremmer mangfold og åpner for forståelse, bevisstgjøring og nysgjerrighet. På den måten skal elevene få oppleve matglede sammen, og slik kan matkulturene våre både fornyes og tas vare på.

Tverrfaglige temaer

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 måltider skal elevene få god innsikt i den nasjonale kostrådene. Faget skal bidra til å fremme folkehelsen og forebygge livsstilssykdommer. Det skal bidra til livsmestring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjeller i helse. Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrke elevenes selvfølelse og opplevelse av tilknytning og fellesskap.

Bærekraftig utvikling

I faget mat og helse handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om å legge vekt på at både matproduksjon og matforbruket bør skje på måter som ikke er til skade nasjonalt eller globalt verken nå eller i framtiden. Faget skal bidra til at elevene blir bevisst 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

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 måltider til å presentere og diskutere stadig mer komplekse temaer om helse, matforbruk og matsikkerhet. Etter hvert må elevene bruke flere fagord når de skal begrunne 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 måltider. Det er også å formidle faglig kompetanse og å kunne gi uttrykk for synspunkter eller valg. 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 medier.

Å kunne regne

Å kunne regne i mat og helse er å kjenne igjen og bruke tall og betegnelser for volum, vekt, mengde, brøk, forholdstall, tid, temperatur og geometriske figurer i forbindelse med matlaging. Det er også å regne ut og vurdere proporsjoner 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 korrekte enheter for rom og vekt og lage enkle diagrammer 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 bruke et bredt utvalg av digitale ressurser for å kritisk 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 4. trinn

Kompetansemål etter 4. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- følge prinsipper for god hygiene i forbindelse med matlaging
- bruke redskaper, rom- og vekt mål og enkle teknikker i forbindelse med matlaging
- kjenne igjen smaker i mat og undre seg over hvorfor smak er noe vi opplever ulikt

- fortelle om hva som kjennetegner sunn og variert mat, og hvorfor det er viktig for helsen
- utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere leddene i produksjonskjeden fra råvare til måltid
- sortere avfall i forbindelse med matlaging og forklare hvorfor det er viktig å gjøre det
- lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltider sammen med andre
- samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer, og om verdien av å spise sammen med andre
- samtale om hvordan skolemåltidet kan bidra til en god skolehverdag

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 måltider, og når de samtaler om hvordan matvalg og måltider kan påvirke helsen 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 egnede læringsarenaer. Læreren skal være i dialog med elevene om utviklingen deres i mat og helse, og 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 måltider som gir grunnlag for god helse og til å bli bevisste forbrukere.

Kompetansemål og vurdering 7. trinn

Kompetansemål etter 7. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bruke redskaper, grunnleggende teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- bruke sansene til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat
- kjenne igjen og gjøre rede for grunnsmaker i matvarer og fortelle om og diskutere hvordan smak kan påvirke matpreferanser og matvalg
- bruke oppskrifter i matlaging og regne ut og vurdere mengden i porsjonene både med og uten bruk av digitale ressurser
- vise sammenhenger mellom matvaregrupper og næringsstoffer som er viktige for god helse
- bruke matmerking og kostmodeller til å sette sammen et sunt, variert og bærekraftig kosthold og reflektere over valgene sine

- bruke digitale ressurser til å sammenligne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medier
- utnytte matvarer og rester fra matlaging og reflektere over eget matforbruk
- utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metoder for å konservere mat og fortelle om råvarene som blir konservert
- lage måltider fra ulike kulturer og fortelle om og utforske hvordan sosialt fellesskap og samhandling kan være med på å styrke god helse

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 5., 6. og 7. trinn når de lager, utforsker og vurderer mat og måltider, og når de reflektere rundt problemstillinger knyttet til kosthold, helse og matbruk.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgaver på kjøkkenet og andre egnede 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 bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste forbrukere og formidlere av matkultur.

Kompetansemål og vurdering 10. trinn

Kompetansemål etter 10. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat
- drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, og bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og til å velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlaging
- gjøre rede for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon
- utforske klimaavtrykket til matvarer og gjøre rede for hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheten

- lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer og sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder som brukes i ulike matkulturer
- vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer

Underveisvurdering

Underveisvurderingen skal bidra til å fremme læring og til å utvikle kompetanse. Elevene viser og utvikler kompetanse i mat og helse på 8., 9. og 10. trinn når de lager, utforsker og vurderer mat og måltider, og når de reflekterer rundt problemstillinger knyttet til kosthold og helse, matproduksjon, matvalg og forbrukermakt og identitet og matkultur.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgaver på kjøkkenet og andre egnede 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 reflektere over egen faglig utvikling. Læreren skal gi veiledning om videre læring og tilpasse opplæringen slik at elevene kan bruke veiledningen for å utvikle kompetanse til å lage bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste og ansvarlige forbrukere og formidlere av matkultur.

Standpunktvurdering

Standpunkt karakteren skal være uttrykk for den samlede kompetansen eleven har i mat og helse ved avslutningen av opplæringen etter 10. trinn. Læreren skal planlegge og legge til rette for at eleven får vist kompetansen sin på varierte måter som inkluderer forståelse, refleksjon og kritisk tenkning, i ulike sammenhenger. Læreren skal sette karakter i mat og helse basert på kompetansen eleven har vist i praktisk og utforskende arbeid med mat og måltider. Karakteren skal også være basert på kompetansen eleven har vist når eleven har kommunisert kunnskap om og forståelse av innhold og sammenhenger i faget.

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

10. trinn eller på det steget faget blir avsluttet: Eleven skal ha én standpunkt karakter.

Eksamen for elever

10. trinn eller på det steget faget blir avsluttet: Eleven har ikke eksamen.

Eksamen for privatister

10. trinn eller på det steget faget blir avsluttet: Det er ikke privatistordning i faget.