

Læreplan i mat og helse, samisk plan

Gjelder fra 01.08.2006

Gjelder til 31.07.2021



Utgått

Formål

Mat og måltider er viktig for fysisk, psykisk, og sosial velvære. Kunnskap om sammenhengen mellom matvaner, livsstil og helse, kan bidra til å redusere helseforskjeller hos befolkningen. Matvanene våre reflekterer både individuelle valg, kulturelle uttrykk og religiøse overbevisninger og er på den måten en del av identiteten vår. Å tilberede mat etter samisk tradisjon kan bidra til at tradisjonskunnskap blir overført til nye generasjoner. I tillegg til bevissthet om samiske, norske og nordiske mattradisjoner, er det i et urfolks- og et flerkulturelt samfunn viktig med kunnskap om mattradisjoner og skikker fra andre kulturer. Dette kan bidra til å øke mellommenneskelig forståelse og respekt for andre.

Større mangfold i matvaremarkedet stiller større krav til forbrukerens kompetanse, slik at man kan gjøre bevisste valg som gjelder egen helse og eget miljø. Faget mat og helse skal bidra til at elevene får kunnskap om hvordan man skal klare seg (birget/bierggit/bierkenidh) i hverdagen. Videre skal faget bidra til å utvikle evnen til å velge og reflektere kritisk rundt mat og måltid samt motivere til bevisste valg og helsefremmende livsstil. Som praktisk fag skal opplæringen i mat og helse stimulere elevene til å lage mat, utvikle arbeidsglede og gode arbeidsvaner og til å bli bevisste forbrukere, slik at de kan ta ansvar for mat og måltid, både i hjem og fritid og arbeids- og samfunnsliv.

Å lage mat sammen med andre eller for andre og å servere mat kan bidra til å utvikle evne til omsorg, samarbeid, samhold, ansvarsbevissthet og økt sosial kompetanse. Som skapende fag skal mat og helse gi rom for eksperimentering og utvikling av kritisk skjønn knyttet til mat og måltid. På den måten kan elevene bli inspirert til å bruke kompetansen sin utenfor skolen og senere i livet.

Bærekraftig innhøsting fra naturen og bruk av matressurser fra lokalmiljøet, vil gi innsikt i hvilke verdier som ligger i nærmiljøet og hvordan man kan skape produkter av disse. Det at elevene får eksperimentere og skape, smake og reflektere, inspirerer til nyskaping innen matlaging og matproduksjon. Faget gir gode muligheter for samarbeid med hjemmet, med lokale mattilvirkere, mattilsyn og skolehelsetjenesten.

Hovedområder

Faget er strukturert i hovedområder, og det er formulert kompetansemål innenfor disse områdene. Hovedområdene utfyller hverandre og må sees i sammenheng. Måloppnåelse på et område utvikler samtidig kompetanse på de andre.

Mat og helse har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årstrinn i grunnskolen.

Oversikt over hovedområder:

Årstrinn	Hovedområde		
1.- 10.	Mat og livsstil	Mat og forbruk	Mat og kultur

Mat og livsstil

I hovedområdet *Mat og livsstil* dreier det seg om å utvikle ferdighet og motivasjon for å velge en helsefremmende livsstil. Å sette sammen ernæringsmessig god mat i samsvar med anbefalinger fra helsemyndighetene for et sunt kosthold er grunnlag for opplæringen innenfor hovedområdet. Det blir lagt vekt på at maten er variert, innbydende og velsmakende. Refleksjon rundt sammenhengen mellom mat, livsstil og helse er viktig.

Mat og forbruk

Hovedområdet *mat og forbruk* dreier seg om å bli kjent med ulike matvarer, varemerking, produksjon og om mennesket som kritisk og ansvarlig forbruker. Det skal legges vekt på å utvikle ferdigheter og motivasjon for å kunne velge en livsstil som tar hensyn til menneske og miljø. Erfaring med innhøsting fra naturen og refleksjon rundt økonomisk og helsemessig verdi av egen innsats i forhold til matauke er vektlagt i hovedområdet. Hovedområdet dreier seg også om å være prisbevisst ved innkjøp og å kunne oppbevare mat riktig. Dette har også med matøkonomi å gjøre. Innenfor hovedområdet inngår entreprenørskap fra idé til ferdig produkt som skapende prosess.

Mat og kultur

I hovedområdet *Mat og kultur* legges det vekt på erfaring med tradisjonell mat fra samisk, norsk og nordisk kultur. Mat og måltidsskikker fra andre urfolk, ulike kulturer og religioner inngår i hovedområdet. Hovedområdet dreier seg også om å lære ulike tilberedningsmåter. Både tillaging og presentasjon av mat er knyttet til teknologi og design.

Timetall

Timetall er oppgitt i 60 minutters enheter:

BARNETRINNET

1.-7. årstrinn: 114 timer

UNGDOMSTRINNET

8.-10. årstrinn: 83 timer (85 timer for de som fullfører 10. årstrinn våren 2014)

Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene, der de medvirker til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I mat og helse forstår man grunnleggende ferdigheter slik:

Å kunne uttrykke seg muntlig og skriftlig i mat og helse kan være å beskrive smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knyttet til muntlige presentasjoner og skriftlig arbeid. I tilknytning til måltidssituasjoner blir kommunikasjonen gjennom samtaler viktig. Muntlige ferdigheter i faget mat og helse er knyttet til det å beskrive praktiske problemer og formulere spørsmål og til det å argumentere og kommunisere ideer i faget i samtale med andre. Å innhente kunnskap på områder i faget hvor det finnes få skriftlige kilder, innebærer bruk av muntlige ferdigheter. Skriftlige ferdigheter kan være å skrive egne oppskrifter og fremgangsmåter, invitasjoner, lage illustrasjoner og vurdering av aktiviteter.

Å kunne lese i mat og helse innebærer å granske, tolke og reflektere over faglige tekster med stigende vanskelighetsgrad. Det dreier seg om å kunne samle, sammenligne og systematisere informasjon fra oppskrifter, bruksanvisninger, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosattekster og vurdere dette kritisk ut fra formålet med faget.

Å kunne regne i mat og helse vil være viktig i praktisk arbeid med bruk av oppskrifter. Det å kunne regne er også viktig for vurdering av nærings- og energiinnhold og for sammenligning av priser på varer.

Å kunne bruke digitale verktøy i mat og helse gjør det mulig med informasjonssøk, sammenligning og vurdering av næringsinnhold og presentasjon av faglig innhold.

Kompetansemål

Etter 4. årstrinn

Mat og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage trygg mat
- sette sammen og lage frokost, skolemåltid og mellommåltid i tråd med anbefalinger for et sunt kosthold fra helsemyndighetene
- velge ut mat og drikke som inngår i et sunt kosthold
- bruke mål og vekt knyttet til oppskrifter og laging av mat
- praktisere regler for god hygiene

Mat og forbruk

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjengi navn på bær, frukt, grønnsaker og andre matvekster og beskrive ulike egenskaper
- fortelle om produkter vi får fra fisk, sjømat, husdyr, rein og annet vilt
- gjenkjenne enkel merking av varer
- fortelle om oppbevaring av de vanligste matvarene hjemme og ute i naturen

Mat og kultur

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- bidra til trivsel i forbindelse med måltider og samtale om måltidsskikker i samisk og norsk kultur og i andre kulturer
- servere mat og samarbeide om etterarbeidet
- pakke egen tursekk, finne god rasteplass, lage bål og mat ute og praktisere skikk og bruk ved bålet
- planlegge og gjennomføre en fest eller en sammenkomst

Etter 7. årstrinn

Mat og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare den plassen de ulike matvaregruppene har i kostholdet
- forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen
- samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene og gi eksempler på sammenheng mellom kosthold, helse og livsstil
- finne oppskrifter i ulike kilder også muntlige
- følge oppskrifter
- diskutere hva mattrygghet og trygg mat innebærer
- bruke regning for å øke eller redusere mengden i oppskriftene, prøve dem ut og vurdere resultatet

Mat og forbruk

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- diskutere produktinformasjon og reklame for ulike varer
- vurdere, velge og handle miljøbevisst

- høste og oppbevare bær, urter og andre vekster og vurdere fordeler ved å dyrke selv eller hente mat fra naturen
- utvikle, lage og presentere et produkt

Mat og kultur

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage mat fra samisk, norsk og nordisk kultur
- bearbeide og bruke fisk og vekster fra naturen i matlagingen
- fortelle om lokale og tradisjonelle måter å utnytte og oppbevare matressurser fra naturen
- lage mat fra ulike kulturer og sammenligne mat- og måltidsskikker
- lage mat på bål og beskrive matlagings- og måltidsskikker i lavvu

Etter 10. årstrinn

Mat og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder
- bruke digitale verktøy til å beregne energi- og næringsinnhold i mat og drikke og nyttiggjøre seg resultatene når man lager mat
- informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold
- sammenligne måltid man selv lager med kostrådene fra helsemyndighetene
- vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media

Mat og forbruk

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge innkjøp, vurdere og velge matvarer ut fra etiske og bærekraftige kriterier
- drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke forbrukernes valg av matvarer
- utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for et produkt

Mat og kultur

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage mat av råvarer fra husdyr, rein eller annet vilt, fisk og sjømat

- bruke begreper knyttet til slakting og oppdeling av dyr, sløyning og filetering av fisk og beskrive hvordan de forskjellige delene utnyttes
- sammenligne samisk og andre urfolks mattradisjoner og reflektere over hvordan matkulturer påvirker hverandre
- skape og prøve ut nye retter fra forskjellige råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer
- planlegge, lage og servere mat for ulike sosiale sammenhenger og bruke elementer fra egen kultur som estetisk uttrykk
- beskrive tradisjonelle metoder for salting, tørking og røyking av mat

Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

Standpunktvurdering

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn eller på det trinnet faget blir avsluttet.	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

Eksamen for elever

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn eller på det trinnet faget blir avsluttet.	Elevene har ikke eksamen.

Eksamen for privatister

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn eller på det trinnet faget blir avsluttet.	Det er ikke privatistordning i faget.

De generelle retningslinjene om vurdering er fastsatt i forskriften til opplæringsloven.