

## Læreplan i mat og helse

Gjeld frå 01.08.2006

Gjeld til 31.07.2021



Utgått

## Føremål

Mat og måltid er viktig for den fysiske og psykiske helsa til mennesket og for det sosiale velværet. Kunnskap om mat og måltid som fremjar gode matvanar, kan gjere sitt til å redusere helseskilnader i befolkninga. Matvanane våre reflekterer både individuelle val, kulturelle uttrykk og religiøse overtendingar, og er på den måten ein sentral del av identiteten vår. I eit fleirkulturelt samfunn er det viktig med medvit om norsk matkultur og det særeigne for samisk mattradisjon, og ha kunnskap om og respekt for mattradisjonar i andre kulturar. Større mangfald på matvaremarknaden stiller større krav til kompetanse hos forbrukaren, slik at ein kan gjere medvitne val som gjeld eiga helse og eige miljø.

Faget mat og helse skal som allmenndannande fag medverke til at elevane får innsikt i og evne til å velje og reflektere kritisk rundt mat og måltid, slik at dei får kunnskap til å møte livet praktisk, sosialt og personleg. Som skapande fag skal mat og helse gi rom for eksperimentering og utvikling av kritisk skjønn knytt til mat og måltid. På den måten kan det inspirere elevane til å bruke kompetansen sin utanfor skulen og seinare i livet. Som praktisk fag skal opplæringa i mat og helse stimulere elevane til å lage mat og skape arbeidsglede og gode arbeidsvanar, og til å bli medvitne forbrukarar, slik at dei kan ta ansvar for mat og måltid, både i heim og fritid og i arbeidsliv og samfunnsliv. Opplæringa i faget skal medverke til ein medviten og helsefremjande livsstil.

Å lage mat til andre er uttrykk for omsorg, vennskap og gjestfridom. Faget mat og helse er ein viktig arena for samarbeid og utvikling av sosial kompetanse hos elevane. Praktisk skapande arbeid, der ein legg vekt på ferdigheiter, utprøving og kreativitet, er sentralt. Faget gir godt høve til samarbeid med lokale matlagarar, mattilsynet og skulehelsetenesta. Opplæringa i faget må tilpassast og byggje på det den einskilde har av kunnskapar, ferdigheiter og erfaringar, slik at elevane kan lykkast og bli motiverte til å bruke kompetansen sin i dagleglivet.

## Hovudområde

Faget er strukturert i hovudområde som det er formulert kompetansemål for. Hovudområda utfyller kvarandre og må sjåast i samanheng. Ved at ein når mål på eitt område, får ein samtidig kompetanse på dei andre områda.

Faget mat og helse har kompetansemål etter 4., 7. og 10. årssteget i grunnskulen.

Oversikt over hovudområde:

Årssteg	Hovudområde		
1.10.	Mat og livsstil	Mat og kultur	Mat og forbruk

### Mat og livsstil

Hovudområdet *mat og livsstil* handlar om å utvikle ferdigheiter og motivasjon til å velje ein helsefremjande livsstil. Å setje saman ernæringsmessig trygg og god mat i samsvar med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene er eit viktig grunnlag for opplæringa innanfor hovudområdet. Det blir lagt vekt på at maten skal vere variert, innbydande og velsmakande. Refleksjon rundt samanhengen mellom mat, livsstil og helse er viktig.

### Mat og forbruk

Hovudområdet *mat og forbruk* handlar om å bli kjend med ulike matvarer, varemerking og produksjon, og om mennesket som kritisk og ansvarleg forbrukar. Det skal leggjast vekt på å utvikle ferdigheiter og motivasjon, slik at ein kan velje ein livsstil som tek omsyn til menneske og miljø. Entreprenørskap som skapande prosess, frå idé til ferdig produkt, høyrer med i dette hovudområdet.

## Mat og kultur

Innanfor hovudområdet *mat og kultur* er måltidsskikkar til kvardag, høgtid og fest og kunnskap om norsk tradisjonsmat og mat i ulike kulturar og religionar sentrale emne. Maten skal vere innbydande. Både tillaging og presentasjon av mat er knytte til teknologi og design.

## Timetal

Timetal er oppgitt i einingar på 60 minutt.

### BARNESTEGET

1.-7. årssteget: 114 timar

### UNGDOMSSTEGET

8.-10. årssteget: 83 timar (85 timar for dei som fullfører 10. årstrinn våren 2014)

## Grunnleggjande ferdigheiter

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverkar til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han. I mat og helse forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

*Å kunne uttrykkje seg munnleg og skriftleg* i mat og helse kan vere å gjere greie for smak, lukt og estetikk. Innsikt i fagstoff er knytt til munnlege presentasjonar og skriftleg arbeid. I samband med måltidssituasjonar blir kommunikasjon gjennom samtalar viktig. Munnlege ferdigheiter i faget mat og helse er knytte til det å gjere greie for praktiske problem og formulere spørsmål, og til det å argumentere og kommunisere idear i faget i samtale med andre. Skriftlege ferdigheiter kan vere å skrive egne oppskrifter og framgangsmåtar, lage invitasjonar og illustrasjonar og vurdere aktivitetar.

*Å kunne lese* i mat og helse inneber å granske, tolke og reflektere over faglege tekstar med stigande vanskegrad. Det handlar om å kunne samle, samanlikne og systematisere informasjon frå oppskrifter, bruksrettleiingar, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosatetekstar, og vurdere dette kritisk ut frå føremålet med faget.

*Å kunne rekne* i mat og helse er viktig i praktisk arbeid med oppskrifter. Det er òg viktig for å kunne vurdere nærings- og energiinnhald og samanlikne prisar på varer.

*Å kunne bruke digitale verktøy* i mat og helse gjer det mogleg å søkje etter informasjon, samanlikne og vurdere næringsinnhald og presentere fagleg innhald.

## Kompetansemål

### Etter 4. årssteget

#### Mat og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- lage trygg mat
- setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene
- velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald
- bruke mål og vekt i samband med oppskrifter og matlaging
- praktisere reglar for god hygiene

## Mat og forbruk

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevingar
- forstå enkel merking av varer
- fortelje om ei utvald råvare og korleis ho inngår i matvaresystemet, frå produksjon til forbruk

## Mat og kultur

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- gjere sitt til trivsel i samband med måltida
- dekkje bord og beskrive korleis måltidsskikkar blir praktiserte i ulike kulturar
- planleggje og gjennomføre ein fest i lag med andre i samband med ei høgtid eller ei anna markering
- beskrive samisk mattradisjon og korleis mattradisjonar har samanheng med natur og levevis

## Etter 7. årssteget

### Mat og livsstil

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet
- forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen
- samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil
- finne oppskrifter i ulike kjelder
- bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet
- følgje oppskrifter
- diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber

### Mat og forbruk

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer
- vurdere, velje og handle miljøbevisst
- utvikle, lage og presentere eit produkt
- samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald

### Mat og kultur

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- lage mat frå ulike kulturar
- vurdere kva god måltidsskikk inneber

- lage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkultur
- lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

## Etter 10. årssteget

### Mat og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld
- samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatane når ein lagar mat
- informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald
- vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media

### Mat og forbruk

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vurdere og velje matvarer på ein mangfaldig varemarknad når ein planlegg innkjøp
- drøfte korleis ulike marknadsføringsmetodar kan påverke vala av matvarer som forbrukarane gjer
- utvikle, produsere, gje produktinformasjon og reklamere for eit produkt
- vurdere og velje varer ut frå etiske og berekraftige kriterium

### Mat og kultur

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtider eller fest og ha ei vertskapsrolle
- lage mat for ulike sosiale samanhengar og drøfte korleis mat er med på å skape identitet
- gi døme på korleis kjøkkenreiskapar, tillagingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis det har verka inn på livet til folk
- skape og prøve ut nye retter ut frå ulike råvarer, matlagingsmetodar og matkulturar

## Vurdering

Retningslinjer for sluttvurdering:

### Standpunktvurdering

Årssteg	Ordning
10. årssteget eller på det steget faget blir avslutta.	Elevane skal ha ein standpunktarakter.

### Eksamen for elevar

Årssteg	Ordning
10. årssteget eller på det steget faget blir avslutta.	Elevane har ikkje eksamen.

### Eksamen for privatistar

Årssteg	Ordning
---------	---------

10. årssteget eller på det steget faget blir avslutta. Det er ikkje privatistordning i faget.  
Dei generelle retningslinene om vurdering er fastsette i forskrifta til opplæringslova.