Læreplan i mat og helse

Fastsett av Kunnskapsdepartementet 20. mai 2026 med heimel i lov 9. juni 2023 nr. 30 om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) § 1-4 andre ledd.

Gjeld frå 01.08.2026

Om faget

Fagrelevans og sentrale verdiar

Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for samanhengar mellom kosthald og helse. I mat og helse skal elevane lære å planleggje og lage mat og oppleve måltid saman med andre. Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å meistre eige liv. Mat og helse skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet. Mat og helse skal stimulere til kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne.

Alle fag skal bidra til å realisere verdigrunnlaget for opplæringa. Mat og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevane utviklar engasjement og kreative og skapande evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Vektlegging av normer og verdiar i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfald og hjelpe elevane til å utvikle ein trygg identitet. Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremjande og berekraftig.

Kjerneelement

Helsefremjande kosthald

Gjennom å lage mat og førebu måltid skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande kosthald. Kostråda til helsestyresmaktene er sentrale 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 berekraftig 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. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremjar mangfald og opnar for forståing, bevisstgjering og nysgjerrigheit. Slik skal elevane få oppleve matglede saman og slik kan matkulturane våre både fornyast og takast vare på.

Tverrfaglege tema

Folkehelse og livsmeistring

I faget mat og helse handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring om å gi elevane kunnskap om matvarer og matvanar som gir grunnlag for god helse. Gjennom å planleggje og lage mat og måltid skal elevane få god innsikt i dei nasjonale kostråda. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa og førebyggje livsstilssjukdommar. Det skal bidra til livsmeistring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjellar i helse. Måltidsfelleskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrkje sjølvkjensla til elevane og opplevinga deira av tilknyting og fellesskap.

Berekraftig utvikling

I faget mat og helse 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. Faget skal bidra til at elevane blir bevisste på etiske og økonomiske spørsmål om matproduksjon og matforbruk og på fordeling av matressursar, slik at dei blir i stand til å ta ansvarlege val og utvikle 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. Etter kvart 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 helse er å utforme tekstar til bruk i matlaging og i samband med måltid. Det er òg å formidle fagleg kompetanse og å kunne gi uttrykk for synspunkt eller val. Utviklinga av skriveferdigheiter i mat og helse går frå å kunne skrive enkle handlelister og korte samansette tekstar til å kunne planleggje og utforme oppskrifter og menyar.

Å kunne lese

Å kunne lese i mat og helse er å forstå, tolke og vurdere oppskrifter, tabellar og illustrasjonar i samband med matlaging. Det er òg å forstå og vurdere relevante fagtekstar. 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 helse er å kjenne att og bruke tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid, temperatur og geometriske figurar i samband med matlaging. Det er òg å rekne ut og vurdere porsjonar i oppskrifter og å 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 og lage enkle diagram og tabellar til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheiter i planlegginga og gjennomføringa av matlaging. Vidare går utviklinga til å kunne lage meir komplekse tabellar og figurar i skriftlege arbeid.

Digitale ferdigheiter

Digitale ferdigheiter i mat og helse er å kunne bruke eit variert utval av digitale ressursar og teknologiar for å styrkje dei praktiske matlagingsferdigheitene. Det er òg å formidle og vurdere digitale tekstar og lyd-, bilet- og filmfiler som er relevante og truverdige 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 breitt utval av digitale ressursar for å kritisk vurdere informasjon frå ulike medium og for å kommunisere om faglege refleksjonar. Utviklinga kan òg gå frå å bruke enkel til å bruke meir avansert teknologi i samband med matlaging. For elevar på 1.-4. trinn skal bruken av digitale einingar vere særskild varsam, og ikkje dominere undervisninga.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering 4. trinn

Kompetansemål etter 4. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- følgje prinsipp for god hygiene i samband med matlaging
- bruke reiskap, rom- og vektmål og enkle teknikkar i samband med matlaging

- kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt
- fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa
- utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i produksjonskjeda frå råvare til måltid
- sortere avfall i samband med matlaging og forklare kvifor det er viktig å gjere det
- lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre
- samtale om måltidsskikkar frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar, og om verdien av å ete saman med andre
- samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på 1., 2., 3. og 4. trinn når dei lagar mat og måltid og når dei samtaler om korleis matval og måltid kan påverke helsa vår og verda vi lever i.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage måltid som gir grunnlag for god helse og til å bli bevisste forbrukarar.

Kompetansemål og vurdering 7. trinn

Kompetansemål etter 7. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat
- kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval
- bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar
- vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse

- bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine
- bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium
- utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk
- utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte
- lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på 5., 6. og 7. trinn når dei lagar, utforskar og vurderer mat og måltid og når dei reflekterer rundt problemstillingar knytte til kosthald, helse og matforbruk.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste forbrukarar og formidlarar av matkultur.

Kompetansemål og vurdering 10. trinn

Kompetansemål etter 10. trinn

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
- bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat
- drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging
- gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse
- kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon

- utforske klimaavtrykket til 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 matkulturar
- vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på 8., 9. og 10. trinn når dei lagar, utforskar og vurderer mat og måltid og når dei reflekterer rundt problemstillingar knytte til kosthald og helse, matproduksjon, matval og forbrukarmakt og identitet og matkultur.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om deira utvikling i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste og ansvarlege forbrukarar og formidlarar av matkultur.

Standpunktvurdering

Standpunktkarakteren skal vere eit uttrykk for den samla kompetansen eleven har i mat og helse ved avslutninga av opplæringa etter 10. trinn. Læraren skal planleggje og leggje til rette for at elevane får vist kompetansen sin på varierte måtar som inkluderer forståing, refleksjon og kritisk tenking, i ulike samanhengar. Læraren skal setje karakter i mat og helse basert på kompetansen eleven har vist i praktisk og utforskande arbeid med mat og måltid. Karakteren skal òg vere basert på kompetansen eleven har vist når eleven har kommunisert kunnskap om og forståing av innhald og samanhengar i faget.

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

10. trinn eller på det steget faget blir avslutta: Eleven skal ha éin standpunktkarakter.

Eksamen for elevar

10. trinn eller på det steget faget blir avslutta: Eleven har ikkje eksamen.

Eksamen for privatistar

10. trinn eller på det steget faget blir avslutta: Det er ikkje privatistordning i faget.