Læreplan i mat og helse, samisk plan

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

Gjelder fra 01.08.2026

Om faget

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 måltider sammen med andre. Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse til å mestre eget liv. Gjennom faget skal elevene få kunnskap om den samiske kulturarven der mattradisjoner henger sammen med natur og levevis i ulike områder. Det er derfor verdifullt å bruke samiske begreper, uttrykk og fortellinger ved kommunikasjon og samhandling. Å tilberede mat fra lokale matvarer i ulike sammenhenger vil bidra til at elevene lærer å birget/bierggit/bïerkenidh, og også gi dem innsikt i hvilke verdier som ligger i matregionene. 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 gjenom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevene utvikler engasjement og kreative og skapende evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltider skal faget bidra til å fremme samarbeid, forståelse, omsorg og respekt for hverandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Matlaging og måltider er knyttet til samhold og gjestfrihet. Bevissthet om mangfoldet av mattradisjoner og matressurser innad i Sábme/Sápmi/Saepmie og i nordområdene kan åpne for forståelse og økt interesse og respekt for kulturer i andre deler av verden. Felles referanserammer kan bidra til en positiv identitetsutvikling. Mat og helse skal bidra til å utvikle kritisk tenkning, etisk bevissthet og ansvarsfølelse hos elevene, slik at de kan velge mat som er både helsefremmende og bærekraftig. Læreplanen er forankret i samiske verdier og samisk språk, kultur og samfunnsliv.

Kjerneelementer

Helsefremmende kosthold

Gjennom å lage mat og tilberede måltider skal elevene få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremmende kosthold. Helsemyndighetenes kostråd er sentrale for undervisningen, og elevene skal få forståelse av sammenhengen mellom næringsstoffer og helse og utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold.

Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk

Bruk og valg av mat har innvirkning på individet, miljøet og verdenen 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 måltider som identitets- og kulturuttrykk

Mat- og måltidskulturen er i kontinuerlig endring og er påvirket av råvarebruk, kunnskaper, tradisjoner og sosiale eller religiøse normer og verdier. Matlaging og måltider er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping. Møter 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 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 de 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 i faget skal bidra til å styrke selvfølelsen til elevene og opplevelsen deres av tilknytning og fellesskap. Matlaging i naturen under ulike forhold kan bidra til mestringsfølelse og livsmestring.

Bærekraftig utvikling

I faget mat og helse handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om å vektlegge at både matproduksjon og matforbruk bør foregå på måter som ikke er til skade nasjonalt eller globalt verken nå eller i framtiden. 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. Faget skal bidra til at elevene utvikler kunnskap om hvordan tilgang på mat henger sammen med globale og strukturelle forhold. Selvforsyning, råvarehandel, matsuverenitet og global og regional matsikkerhet er sentrale emner. Ved å gjøre seg nytte av lokale matressurser basert på tradisjonell kunnskap og bærekraftig naturbruk kan elevene få innsikt både i verdier og i muligheter for fremtiden.

Grunnleggende ferdigheter

Muntlige ferdigheter

Muntlige ferdigheter i mat og helse er å kunne formidle faglig undring og refleksjon gjennom fortellinger og 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 når de skal 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. Å kunne skrive i faget 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 benevninger 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 sammenligne eller diskutere faglige og tverrfaglige temaer. Utviklingen av regneferdigheter går fra å kunne bruke riktige rom- og vektenheter og lage enkle diagrammer og tabeller til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheter i planlegging og gjennomføring av matlaging. Videre går utviklingen til å kunne lage mer komplekse tabeller og figurer i skriftlige arbeider.

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 tekst-, lyd-, billed- 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 kunne bruke et bredt utvalg av digitale ressurser for kritisk å 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. For elever på 1.-4. trinn skal bruken av digitale enheter være særskilt varsom, og ikke dominere undervisningen.

Kompetansemål og vurdering

Kompetansemål og vurdering etter 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 vektmål 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
- delta i høsting av lokale matvarer og i dyrking av mat for bruk i matlaging
- utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere leddene i produksjonskjeden fra råvare til måltid
- ta vare på maten, forklare hvorfor det er viktig å gjøre det og fortelle om tradisjonelle måter å behandle organisk avfall på
- gjennomføre måltider rundt et bål og andre tradisjonelle arenaer og bruke fortellinger til å reflektere over sikkerhet og hensyn til naturen
- lage enkle og varierte måltider og samtale om måltidsskikker fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer, og om verdien av å spise sammen med andre

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 verdenen 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 og elevene skal være i dialog om elevenes utvikling 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 tradisjonelle 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 beskrive grunnsmaker og utforske og diskutere hvordan smak kan påvirke matpreferanser og matvalg
- bruke oppskrifter i matlaging, også muntlige, 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 rundt valgene sine
- bruke digitale ressurser til å sammenligne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medier
- ta vare på, bearbeide og utnytte råvarer på en bærekraftig måte
- bruke tradisjonell kunnskap om matforbruk og reflektere over eget matforbruk
- lage mat på bål og andre tradisjonelle arenaer for matlaging og samtale om måltidsskikker i goahti/goahte/gåetie/lávvu og hvordan sosialt fellesskap rundt måltider kan bidra til å styrke god helse
- lage måltider fra egen kultur og andre kulturer og sammenligne råvarebruk og måltidsskikker, og reflektere over hvordan mattradisjoner henger sammen med natur og levevis i ulike områder

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 reflekterer rundt problemstillinger knyttet til kosthold, helse og matforbruk.

Læreren skal legge til rette for elevmedvirkning og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgaver på kjøkkenet og andre egnede

læringsarenaer. Læreren og elevene skal være i dialog om elevenes utvikling 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
- skape og prøve ut nye retter fra lokale matressurser
- 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 forklare hvordan matvalg og matforbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheten
- bruke samiske begreper knyttet til slakting og oppdeling av dyr, sløying og filetering av fisk og beskrive hvordan de forskjellige delene utnyttes
- utforske tradisjonelle konserveringsmetoder som salting, tørking og røyking i ulike matregioner
- lage mat fra egen kultur, nordlige kulturer, urfolkskulturer og andre kulturer og sammenligne mattradisjoner og forklare hvordan identitet og tilhørighet blir uttrykt og formidlet gjennom mat og måltider

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 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 og elevene skal være i dialog om elevenes utvikling 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

Standpunktkarakteren 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 elevene 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 fagets innhold og sammenhenger.

Vurderingsordning

Standpunktvurdering

10. trinn eller på det trinnet faget blir avsluttet: Eleven skal ha én standpunktkarakter.

Eksamen for elever

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

Eksamen for privatister

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