



## TEMAPLAN



**Tema: Melk, melkeprodukter og egg**

**Fag: Mat og helse**

**Klasse: 9. trinn**

### **Kompetansemål fra Kunnskapsløftet 2020:**

- 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
- Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse

### **Kjerneelementer**

**Helsefremmende kosthold, bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk.**

### **Grunnleggende ferdigheter**

**Lesing, muntlige ferdigheter. Praktiske ferdigheter.**

### **Tverrfaglige temaer**

**Folkehelse og livsmestring.**



### Læringsmål

Matvarekunnskap om melk og melkeprodukter.

Matvarekunnskap om egg.

Ha kunnskap om næringsstoffene i melk og egg.

Kunne måle, veie og bruke riktig redskap

Kunne forstå og følge en oppskrift.

Kunne planlegge arbeidet.

Kunne vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse



## Kjennetegn på måloppnåelse

<b>Lav kar 1 og 2</b>	<b>Middels kar 3 og 4</b>	<b>Høy kar 5 og 6</b>
Jeg har noe kunnskap om melk/melkeprodukter og egg.	Jeg har grunnleggende kunnskap om melk/melkeprodukter, egg.	Jeg har gode kunnskaper om melk/melkeprodukter, egg.
Jeg kan med veiledning måle og veie riktig.	Jeg kan med litt veiledning måle og veie riktig. Jeg greier delvis å rette opp feil. Jeg kan de fleste forkortelser.	Jeg kan mål/vekt og forkortelser. Jeg kan forandre mengden i oppskrifter.
Jeg kan lese oppskrift og lage matretten med litt hjelp.	Jeg kan med litt veiledning lese og følge en oppskrift. Jeg velger som oftest riktig redskap.	Jeg jobber selvstendig, leser oppskrift, forstår fremgangsmåten og velger riktige matlagingsmetoder. Jeg jobber rolig og målbevisst. Jeg velger riktig redskap og praktiserer gjenbruk.
Jeg kan si noe om ulike påstander om kosthold og helse.	Jeg kan litt om kildekritikk, og kan vurdere noe om ulike påstander, råd og informasjon om kosthold og helse.	Jeg kan bruke kildekritikk og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse.