

# Læreplaner for Kunnskapsløftet

**Utdanningsdirektoratets forslag til læreplan i mat og helse**

# MAT OG HELSE

## Formål

Mat og måltid er viktig for helsa, inkludert fysisk, psykisk og sosialt velvære. Kunnskap om mat og måltid som fremjar gode matvanar, kan bidra til å redusere helseskilnader i befolkninga. Matvanane våre reflekterer ikkje berre individuelle val, men òg kulturelle uttrykk og religiøse overtydingar, og er på denne måten ein sentral del av identiteten vår. I eit fleirkulturelt samfunn er det viktig med medvit om norsk matkultur, og kunnskap om og respekt for mattradisjonar i andre kulturar og kjennskap til det særeigne for samisk og andre urfolk sine mattradisjonar. Større mangfald i matvaremarknaden stiller større krav til forbrukaren sin kompetanse slik at ein kan gjere medvitne val i forhold til eiga helse og miljø.

Faget mat og helse skal som allmenndannande fag bidra til at elevane får innsikt og evne til å foreta val og reflektere kritisk rundt mat og måltid, slik at dei får kyndigheit til å møte livet praktisk, sosialt og personleg. Som skapande fag skal mat og helse gi rom for eksperimentering, utvikling av kritisk skjønn knytt til mat og måltid. På den måten kan elevane bli inspirerte til å bruke sin nye kunnskap og viten utanfor skolen og seinare i livet. Som praktisk fag skal mat og helse stimulere elevane til å ta på seg og gjennomføre eit arbeid, gi arbeidsglede og gode arbeidsvanar, foreta val og sjå konsekvensane av desse vala, slik at elevane kan ta ansvar for praktiske oppgåver i tilknytning til mat og måltid i heim og fritid, arbeids- og samfunnsliv. Faget kan medverke til ein medviten og helsefremjande livsstil.

Å lage mat til andre er uttrykk for omsorg, vennskap og gjestfridom. På denne måten er mat og måltid ein arena for samarbeid og utvikling av sosial kompetanse hos elevane. Opplæringa i faget må tilpassast og byggje på elevane sine ulike kunnskar, ferdigheiter og erfaringar slik at den enkelte lykkast og blir motivert til å bruke kompetansen sin i dagleglivet.

## Struktur

Årstrinn	Hovudområde		
1.-4. 5.-7. 8.-10.	Mat og livsstil	Mat og kultur	Mat og forbruk

## Timetal

### BARNETRINNET

1.-7. årstrinn: 152 timar

### UNGDOMSTRINNET

8.-10. årstrinn: 114 timar

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

## Hovudområde

### **Mat og livsstil**

Hovudområdet *mat og livsstil* handlar om å utvikle ferdigheit og motivasjon for å velje ein helsefremjande livsstil. Å setje saman, lage trygg og ernæringsmessig god kvardagsmat i samsvar med helsestyresmaktene sine anbefalingar for eit sunt kosthald, er eit viktig grunnlag for opplæringa innafor hovudområdet. Det blir

lagt vekt på at maten skal vere variert, innbydande og velsmakande. Refleksjon om samanhengen mellom mat, livsstil og helse vil vere viktig.

### **Mat og kultur**

Innanfor hovudområdet *mat og kultur* er måltidsskikkar til kvardag, høgtid og fest og kompetanse om norsk tradisjonsmat og mat i ulike kulturar og religionar sentrale emne. Estetikk er viktig ved presentasjon av mat, og like eins det å kunne uttrykkje sanseopplevingar omkring mat. Både tillaging og presentasjon av mat er knytt til teknologi og design.

### **Mat og forbruk**

Hovudområdet *mat og forbruk* handlar om kvar matvarene kjem frå, varemerking, produksjon og distribusjon og om mennesket som kritisk og ansvarleg forbrukarar. Auka mangfald i matvaremarknaden gir forbrukaren nye utfordringar. Andre viktige sider ved hovudområdet er å utvikle ferdigheiter og motivasjon for å kunne velje ein livsstil som tek omsyn til menneske og miljø.

## **Grunnleggjande ferdigheiter**

Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla der dei bidrar til utvikling av og er ein del av fagkompetansen.

I mat og helse forstår ein grunnleggjande ferdigheiter slik:

**Å kunne uttrykkje seg munnleg og skriftleg** kan vere å beskrive sanseopplevingar knytt til lukt, smak og estetikk. Innsikt i fagstoff er knytt til munnlege presentasjonar og skriftleg arbeid. I tilknytning til måltidssituasjonar blir kommunikasjonen gjennom samtalar viktig. Munnlege ferdigheiter i faget mat og helse er knytt til det å beskrive praktiske problem og formulere spørsmål, og til det å argumentere og kommunisere idear i faget i samtale med andre. Skriftleg ferdigheiter kan vere å skrive eigne oppskrifter og framgangsmåtar, invitasjonar, lage illustrasjonar og vurdering av aktivitetar.

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

**Å kunne rekne** vil vere viktig i praktisk arbeid med bruk av oppskrifter. Det å kunne rekne er også viktig for vurdering av nærings- og energiinnhald, og samanlikning av prisar på varer.

**Å kunne bruke digitale verktøy** gjer det mogleg med informasjonssøk, samanlikning og vurdering av næringsinnhald, samt presentasjon av fagleg innhald.

## **Kompetansemål**

BARNETRINNET

### **Etter 4. årstrinn**

#### **Mat og livsstil**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- lage trygg kvardagsmat
- samtale om "Retningslinjer for skolemåltidet" utarbeidd av helsestyresmaktene
- samtale om sukkerhaldige mat- og drikkevarer og forklare kvifor bruken av desse varene bør reduserast
- fortelje om kva mat og drikke som er tilrådd til kvardag og fest
- bruke mål og vekt knytt til oppskrifter og laging av mat
- praktisere god handhygiene og følgje alminnelige hygienereglar

## **Mat og kultur**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- opptre høfleg og bidra til trivsel i samband med måltid
- dekkje bord og samtale om korleis måltidsskikk blir praktisert i ulike kulturar
- delta i gjennomføringa av ein fest i samband med ei høgtid
- samtale om samisk mattradisjonar og forstå at den har samanheng med natur og levesett

## **Mat og forbruk**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- undersøke ulike matvarer med tanke på farge, form, konsistens, lukt og smak og prøve nye smakskombinasjonar
- forstå enkel merking av vare
- fortelje om ei valt råvare og korleis denne inngår i matvaresystemet, frå produksjon til konsum

## **Etter 7. årstrinn**

### **Mat og livsstil**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- følgje ei oppskrift
- lage god kvardagsmat og forklare dei ulike matvaregruppene sin plass i kosthaldet
- forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggemateriale for kroppen
- diskutere helsestyresmaktene sine anbefalingar for eit sunt kosthald og konsekvensar for livsstil
- finne oppskrifter i ulike kjelder og bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskriftene, prøve dei ut og vurdere resultatet
- praktisere god kjøkkenhygiene og forklare kvifor dette er viktig
- diskutere kva mattryggleik og trygg mat vil seie

### **Mat og kultur**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- prøve ut mat frå ulike kulturar
- praktisere reglar for god måltidsskikk
- lage samisk mat og fortelje om enkelte trekk ved samisk og andre urfolk sin matkultur
- lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

### **Mat og forbruk**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- skilje mellom produktinformasjon og reklame på ulike matvarer
- vurdere, velje og handle miljøbevisst

UNGDOMSTRINNET

## **Etter 10. årstrinn**

### **Mat og livsstil**

*Mål for opplæringa er at eleven skal kunne*

- planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god kvardagsmat
- gjere greie for kostråda frå helsestyresmaktene
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i drikker og matrettar, og gjere seg nytte av resultatata når ein lagar mat
- informere andre om korleis matvanar kan påverke livsstil- og kosthaldsrelaterte sjukdommar
- reflektere kritisk rundt kosthaldsinformasjon i media

## Mat og kultur

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- ha ei vertskapsrolle og planleggje og gjennomføre måltid i samband med høgtid/fest
- lage mat for ulike sosiale samanhengar og diskutere korleis mat er med på å skape identitet
- gi eksempel på korleis kjøkkenreiskapar, tilverkingsmåtar eller matvanar har endra seg over tid eller flytta seg geografisk, og forklare korleis dette har verka inn på livet til folk
- bruke sin kunnskap om råvarer, matlagingsmetodar og matkultur til å skape og prøve ut nye rettar

## Mat og forbruk

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vurdere og velje matvarer ut frå etiske og berekraftige kriterie
- gjere medvetne val i ein mangfaldig matvaremarknad ved å planleggje innkjøp
- diskutere korleis aktørar i matvaresystemet legg premissar for forbrukarane sine val
- utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for eit produkt

## Vurdering

De generelle bestemmelsane om vurdering er fastsett i forskrifta til opplæringslova.

Elevane skal ha avsluttande vurdering med karakter på følgjande trinn:

### Standpunktvurdering

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn eller på det trinnet faget blir avslutta.	Elevane skal ha ein standpunktkarakter.

### Eksamen for elevar

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn eller på det trinnet faget blir avslutta.	Elevane kan trekkjast ut til praktisk-munnleg eksamen.

### Eksamen for privatistar

Årstrinn	Ordning
10. årstrinn eller på det trinnet faget blir avslutta.	Sjå gjeldande ordning for grunnskoleopplæringa for vaksne.