

Formål og hovedinnhold mat og helse

Grünerløkka skole

Revidert høst 2016



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 overtydingar, 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 særegne 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

Hovudområder

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:

Årsteg	Hovudområde		
1. -10. trinn	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

	Årssted	Årstimar a 60 minutt
Barnesteget	1. – 7.	114t
Ungdomsteget	8. – 10.	83t

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, bruksretteiingar, varemerking, reklame, informasjonsmateriell og andre sakprosaetekstar, 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.