

Årsplan for mat og helse for 5. og 6. klasse 2010 - 2011

Veke	Kompetansemål	Delmål	Læremiddel/"Kokeboka mi"	Arbeidsmåtar	Vurdering
34	Læra kvifor frukost er viktig	- hygiene - kva er ein frukost?	- steika grove rundstykke - laga kakao - koka egg	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- observera
35	Læra om bær	- vitaminar - antioksydantar	- laga pannekaker - laga smoothie	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - ete - rydda og vaska	- observera - notera
36 - 37	Læra om frukt	- vitaminar	- baka eplekake - laga vaniljesaus - laga eplemos	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkabord - eta - rydda og vaska	- mi meining
38 - 39	Læra om grønsaker	- næringsstoffa i grønsaker	- syngja grønsakvisa - koka grønsaksuppe - baka gulrotkake	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
40 – 41	Læra om poteter	- næringsstoffa i poteter	- laga middagspølser med potetmos - laga sjokoladesufflé	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
42	Hautferie				
43 -44	Læra om egg	- næringsstoffa i egg - gjærbakst	- laga osteomelett - laga horn	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
45 - 46	Læra om korn	- viktigaste maten i verda - mat i andre land	- laga meksikanske kyllingfajitas - laga prinsessepudding	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord	- kva har eg lært i dag?

Årsplan for mat og helse for 5. og 6. klasse 2010 - 2011

			- laga raud saus	- eta - rydda og vaska	
47	Læra om brød	- næringsstoffa i brød	- laga arme riddarar, middagsvariant	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
48	Læra om mjølk og mjølkeprodukt	- næringsstoffa i mjølk - kvifor er kalsium viktig?	- laga pizza - cottage cheese	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
49	Læra om juletradisjonar	- læra om julebakst	- baka peparkaker - laga julebordkort - bretta serviettar	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - fordela kakene og ta med heim - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
50	Juleavslutning	- ha det triveleg	- laga ostesmørbrød - laga gløgg	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - laga mat - dekkja bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?

Årsplan for mat og helse for 5. og 6. klasse 2010 - 2011

1 - 2	Læra om energi	- kva er "tomme kaloriar"? - laga bursdagsfest	- laga sandwich med egg Salat - laga milk-shake - baka sjokoladecake	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - adjektivforteljing - rydda og vaska	- kva har eg lært?
3 - 4	Repetera om egg	- korleis bruka eggeblanding i pai	- laga pai - laga vaflar	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
5 - 6	Læra om kvitt kjøt	- kva eigenskapar har kvitt kjøt	- laga kylling med pasta - laga muffinsar	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
7 - 8	Læra om mat frå andre land	- smaka på ny mat	- laga wok med sursøt saus - eksotisk fruktsalat med råkrem	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
9	Læra om fastelaven	- "bollesundag"	- baka skulebollar	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
10	Vinterferie				
12 - 13	Meir om grønnsaker	- kva er ein vegetarianar?	- laga ulike råkostsalatar - laga tomatsuppe	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- kva har eg lært i dag?
14 - 15	Kva et me i påska?		- laga påskefrukost - laga påskemuffinsar	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta	- mine notat

Årsplan for mat og helse for 5. og 6. klasse 2010 - 2011

				- rydda og vaska	
16	Påskeferie				
17 - 19	Læra om salat	- kva er sunt for kroppen vår?	- laga kyllingsalat - laga sukkerbrød	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- mine notat
19 - 20	Noreg sin nasjonaldag 17.mai	- kva serverer me på nasjonaldagen?	- laga kyllingburgar - pynta 17. mai-blautkake	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- mine notat
21 - 22	Laga sommarvat	- laga feriemat	- eggepanne - heimelaga is	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - leggja isen i frysaren - rydda og vaska	- mine notat
23 -24	Ha sommaravslutning	- ha det triveleg	- kyllingbollar med aioli-dipp - is med varm sjokoladesaus	- dela i grupper - gjennomgå arbeidsoppgåver - dekke bord - eta - rydda og vaska	- mine notat God sommar!

Faglærer i mat og helse