

Fagnettverk Oppland - Gjøvik

Mat og helse og fagfornyelsen januar 2020 – mest om kompetanse

Karen Lassen
Universitetslektor
Faggruppe mat og helse
Institutt for friluftsliv, idretts- og kroppsøving
Fakultet for humaniora-, idrett- og utdanningsvitenskap



Program 8.januar 2020

- 09.30 God morgen på Mustad 2— om dagens samling
- 09.35 Erfaringer fra mellomarbeidet deles i gruppa og en oppsummering i plenum
- 10.10 Oppsummeringer fra forrige samling
- 10.15 Pause
- 10.20 Om fagets helhet: relevans; KE, tverrfaglige tema, GRF. Kompetanse og undervegsvurdering. Julenøtter. Progresjon; dybdelæring, kompetanse. Pause
- 12.05 Lunsj
- 13.00 Arbeid i grupper på tvers av trinn. Planlegging av mat- og helseopplæring i grunnskolen
- 1400 Pause. Presentasjon av arbeidet så langt
- 15.20 Evaluering
- 15.30 Vel hjem

Gruppevis oppsummering fra første mellomarbeid

- A. Ta utgangspunkt i noen av dine egne planer og opplegg for perioden oktober til desember. Hva harmonerer godt med fagets nye relevans og kjerneelementer? Hvorfor? Hva bør/kan du endre slik at planene/oppleggene harmonerer enda bedre med fagets nye relevans/kjerneelementene? Hvordan? Prøv ut endringene og skaff deg erfaringer. Finn ut hva elevene tenker er det viktigste i faget. **På januarsamlingen skal hver enkelt deltaker presentere sine erfaringer fra utprøvingen (i grupper).** Elevenes tanker om hva som er det viktigste i faget må være en del av presentasjonen.
- B. Presenter ditt fags nye kjerneelementer i **profesjonsfellesskapet** på skolen din (både innenfor og mellom fag) og eksemplifiser med erfaringene du har fra oppgave A. Skoleledelsen organiserer denne delingen på en hensiktsmessig måte for best mulig læring på tvers i profesjonsfellesskapet (minst én gang, gjerne to). **Hvilke erfaringer har du fra møter med profesjonsfellesskapet?**
- C. Undersøk den endelige læreplanen for faget ditt slik den ble vedtatt i november 2019 (ligger på udir.no). **Hva er du mest fornøyd med i de nye læreplanene? Hva overrasket deg mest? Hva tror du tolkes mest ulikt av ulike lærere og skoler?**
- D. Hvert fag legger inn digital deling/samarbeid dersom det er ønskelig. Dette er opp til fagansvarlig. Hvis det opprettes et slikt rom, må det være obligatoriske krav om deltakelse.

Oppsummering fra første samling – og evaluering av første samling

- Erfarings- og forskningsbasert kunnskap for å gi mening til begrep og for å gi fokus:
 - sensorikk gjennom bruk av estetiske begrep
 - måltid- og matlaging
 - Selvstendighet – å inneha fagkunnskap (ikke å jobbe uten samtaler med lærer)
 - Mat og helselærernes kunnskapsgrunnlag: forskning og erfaring
 - Handling: Trinn og rekkefølge som kan koreograferes – det rutinemessige som skaper forutsigbare handlinger
 - Formale – materiale undervisningsprinsipp: Vinkling av undervisningens faglige innhold – åpne for elevers kritiske og kreative tilnærming eller tradere innhold
- Savn i første samling – og forventninger til samling 2
 - Konkretisering – undervisningsråd – undervisningsopplegg – vurdering – jobbing på tvers av trinn
 - Mindre om forskning

En definisjon av hjemmebasert matlaging

Short (2003, s. 177): «Person-centered and contextual and as consisting of perceptual, conceptual and organizational skills as well as practical, mechanical skills and academic knowledge».



Om mat- og helsefagets historiske relevans.

2 sentrale politiske fokus



1. Implementering av faget i perioden 1890-1960: bekjempe dårlig ernæring, dårlig hygiene, infeksjonssykdommer og helseutfordringer i den vestlige verdens voksende arbeiderklasse. Norge: En håndfull sosialt engasjerte kvinner fikk skolepolitisk og økonomisk støtte hos samfunnsengasjerte menn og opprettet et frivillig skolefag, som skulle formidle ny forskningsbasert kunnskap om hygiene og sunnhet til jenter i byers fattige arbeiderklasse. Derpå skulle jentene realisere kunnskapen i eget hjem for å redusere kost- og hygienerelaterte sykdommer i arbeiderklassen..... Styrke bruk av nasjonale produkt- ivareta det lokale. Økonomi.
2. 1950-tallet, under gjenoppbygging av Norge etter andre verdenskrig. Fagets hjem- og familieverdier og samarbeidende arbeidsformer ble ansett som betydningsfullt for samfunnsutviklingen. Temaene hjem og familie ble styrket, faget skiftet navn fra husstell til heimkunnskap, og ble obligatorisk for begge kjønn

(Helgesen, 1928; Kristiansen & Kristiansen; 1997; St.meld. nr. 61, 1957)

Om fagets relevans etter år 2000 – kritiske røster



Tre utdanningspolitiske dokumenter har «reist spørsmål» om fagets relevans på 2000-tallet:

- To usynliggjorde faget i sine innledende arbeider. Det førte til omfattende lobbyarbeid fra mat- og helsefagets landsdekkende interesseorganisasjon (Jensen, 2015; Wilhelmsen 2004)
 - Kunnskapsløftet (St.meld. nr. 30 (2003-2004), 2004) – faget endres til Mat og helse
 - Fagfornyelsen (Meld. St. 20 (2012-2013), 2013) – overlever bl.a. pga. «kan bli kjent med verktøy og materialer, og får oppleve hva det innebærer å ha en idé eller ta utgangspunkt i en oppskrift eller instruksjon, for så selv å skape et produkt» (Meld. St. 28 (2015–2016), 2016, s. 48)
- Stoltenbergutvalget (NOU 2019:3, 2019) ønsker å redusere kjønnsforskjeller i karakterer i grunnskolen. Foreslår å endre vektig av elevenes karakter i mat- og helsefaget, og endre fagets status fra obligatorisk til valgfag.
- LK20- relevans: neste bilde

Mat og helsefagets relevans i dag, fra LK20. Hva er enklest å ivareta i skolen?

- Mat og helse er eit sentralt fag for å utvikle forståing for **samanhengar mellom kosthald og helse**. I mat og helse skal elevane lære å **planleggje og lage mat og oppleve måltid saman med andre**. Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å meistre eige liv. Mat og helse skal bidra til å **fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet**. Mat og helse skal stimulere til **kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne**.
- Alle fag skal bidra til å realisere *verdigrunnlaget* for opplæringa. Mat og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevane utviklar engasjement og kreative og skapande evner. Gjennom sosialt fellesskap rundt matlaging og måltid skal faget bidra til å fremje samarbeid, forståing, omsorg og respekt for kvarandre, og gi grunnlag for likeverd og likestilling. Vektlegging av normer og verdar i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre matkulturar skal bidra til å **styrkje verdsetjinga av kulturelt mangfald** og hjelpe elevane til å **utvikle ein trygg identitet**. **Mat og helse skal bidra til at elevane utviklar kritisk tenking, etisk medvit og ansvarskjensle slik at dei blir i stand til å velje mat som er både helsefremjande og berekraftig**.

Om kjernen i faget

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#>

https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/baerekraftig-kosthold-vurdering-av-de-norske-kostradene-i-et-baerekraftperspektiv/B%C3%A6rekraftig%20kosthold%20%E2%80%93%20vurdering%20av%20de%20norske%20kostr%C3%A5dene%20i%20et%20b%C3%A6rekraftperspektiv.pdf/_attachment/inline/fb843597-17bd-4e68-8fe8-1f20fe51fb39:095569420e4e4037e4e1ad2e48b8d2996c959f1e/B%C3%A6rekraftig%20kosthold%20%E2%80%93%20vurdering%20av%20de%20norske%20kostr%C3%A5dene%20i%20et%20b%C3%A6rekraftperspektiv.pdf

Helsefremjande kosthald

Gjennom å **lage mat og førebu måltid** skal elevane få oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande kosthald. **Kostråda til helsestyresmaktene** er sentrale for undervisninga og elevane skal få forståing for samanhengen mellom næringsstoff og helse og utvikle kompetanse til å kunne velje eit sunt og variert kosthald.

Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk

Bruk og val av mat påverkar individet, miljøet og verda vi lever i. Gjennom å **planleggje måltid og lage mat** skal elevane lære å utnytte råvarer og matrestar og forstå at mat er ein avgrensa ressurs, slik at dei lærer seg **berekraftige matvanar** og blir bevisste forbrukarar.

Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

Kulturen kring mat og måltid er i kontinuerleg endring og er påverka av råvarebruk, kunnskap, tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdier. **Matlaging og måltid er sosiale arenaer for utforsking, samarbeid og samskaping**. Møte mellom matkulturar og kulturelle aktivitetar frå Noreg og andre land fremjar mangfald og opnar for forståing, bevisstgjerjing og nysgjerrigheit. Slik skal elevane få oppleve matglede saman og slik kan matkulturane våre både fornyast og takast vare på.

<https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html>

Gruppeundring - 10 minutt

Hvilke julekaker er følgende oppskrifts-utdrag hentet fra?

A

2 hardkokte eggeplommer

2 stk eggeplommer

125 g sukker - 250 g smør - 300 g hvetemel

B

Hvetemel - kremfløte – sukker- eggeplommer

smør- kardemomme- 1 ss konjakk

C

4 eggehviter - 200 g kokosmasse

D

200 g sukker; smør; hvetemel

4 egg og ½ ts kardemomme

E

Skollede mandler – Hvetemel – Smør – Egg -

Sukker

F

Skjær ut kakene med en bakkelspore, ca. 2 x 12 cm størrelse. Legg på en stripe fyll langs midten. Stek kakene til de er lys gylne i ca 10 minutter.

Mht. julen 2020, og sett i lys av KE, hva vil du vektlegge at elever skal lære om julebakst? Diskuter.

Tverrfaglige tema – samfunnsutfordringer -relateres til overordnet del – neste samling

- I faget mat og helse handlar det tverrfaglege temaet **folkehelse og livsmeistring** om å gi elevane kunnskap om **matvarer og matvanar som gir grunnlag for god helse**. Gjennom å planleggje og lage mat og måltid skal elevane få god innsikt i dei nasjonale kostråda. Faget skal bidra til å fremje folkehelsa og førebyggje livsstilssjukdommar. Det skal bidra til livsmeistring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjellar i helse. Måltidsfelleskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrkje sjølvkjensla til elevane og opplevinga deira av tilknytning og fellesskap.
- I faget mat og helse handlar det tverrfaglege temaet **berekraftig utvikling** om å leggje vekt på at både matproduksjonen og matforbruket bør skje på måtar som ikkje er til skade nasjonalt eller globalt verken no eller i framtida. Faget skal bidra til at elevane blir bevisste på etiske og økonomiske spørsmål om **matproduksjon og matforbruk og på fordeling av matressursar**, slik at dei blir i stand til å ta ansvarlege val og utvikle gode verdjar og haldningar.

Grunnleggende ferdigheter – bruk begrepene i praksis

Munnlege ferdigheter

- Munnlege ferdigheter i mat og helse er å kunne formidle fagleg undring og refleksjon gjennom **forteljingar, samtalar, diskusjonar og presentasjonar**. Utviklinga av munnlege ferdigheter i mat og helse går frå å samtale om matlaging og måltid til å presentere og diskutere stadig meir komplekse tema om helse, matforbruk og matsikkerheit. Etter kvart må elevane bruke fleire fagord når dei skal grunngi vala sine eller delta i faglege diskusjonar.

Å kunne skrive

- Å kunne skrive i mat og helse er å **utforme tekstar til bruk i matlaging og i samband med måltid**. Det er òg å formidle fagleg kompetanse og å kunne gi uttrykk for synspunkt eller val. Utviklinga av skriveferdigheter i mat og helse går frå å kunne skrive enkle handlelister og korte samansette tekstar til å kunne planleggje og utforme oppskrifter og menyar.

Å kunne lese

- Å kunne lese i mat og helse er å **forstå, tolke og vurdere** oppskrifter, tabellar og illustrasjonar i samband med matlaging. Det er òg å forstå og vurdere relevante fagtekstar. Utviklinga av leseferdigheter i faget går frå å forstå enkle illustrasjonar og samansette tekstar på papir og skjerm til å tolke og kritisk vurdere meir komplekse fagtekstar, figurar og tabellar i ulike medium.

Å kunne rekne

- Å kunne rekne i mat og helse er å kjenne att og bruke **tal og nemningar for volum, vekt, mengd, brøk, forholdstal, tid, temperatur og geometriske figurar** i samband med matlaging. Det er òg å rekne ut og vurdere porsjonar i oppskrifter og å formidle tal og talmateriale når ein skal samanlikne eller diskutere faglege og tverrfaglege tema. Utviklinga av rekneferdighetene går frå å kunne bruke korrekte rom- og vekteiningar og lage enkle diagram og tabellar til å kunne bruke ulike matematiske ferdigheter i planlegginga og gjennomføringa av matlaging. Vidare går utviklinga til å kunne lage meir komplekse tabellar og figurar i skriftlege arbeid.

Digitale ferdigheter

- Digitale ferdigheter i mat og helse er å kunne **bruke eit variert utval av digitale ressursar og teknologiar** for å styrkje dei praktiske matlagingsferdighetene. Det er òg å formidle og vurdere digitale tekstar og lyd-, bilet- og filmfiler som er relevante og truverdige for faget. Utviklinga av digitale ferdigheter i mat og helse går frå å kunne bruke digitale ressursar til å leite etter informasjon, følgje oppskrifter og presentere fakta, til å nytte eit breitt utval av digitale ressursar for å kritisk vurdere informasjon frå ulike medium og for å kommunisere om faglege refleksjonar. Utviklinga kan òg gå frå å bruke enkel til å bruke meir avansert teknologi i samband med matlaging.

OVERSIKT - KOMPETANSEMÅL MAT OG HELSE I LK20 – MED HENBLIKK PÅ ET PROGRESJONSFOKUS

4. trinn	7. trinn progresjon og nye kompetansemål	10. trinn – progresjon og nye kompetansemål
følgje prinsipp for god hygiene i samband med matlaging	bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse	planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging		
kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt	kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval	bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat
	bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og tekstur og til å utforske anretning av mat	
	bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar	
fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa	vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse	drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging
	bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine	kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
		gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse
utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i produksjonskjeda frå råvare til måltid	bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium	kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og drøfte korleis forbrukarmakt kan påverke lokal og global matproduksjon
	utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne fortelje om råvarene som blir konserverte	lage mat frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar og samanlikne og utforske råvarer og matlagingsmetodar som blir brukte i ulike matkulturar
sortere avfall i samband med matlaging og forklare kvifor det er viktig å gjere det	utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk	utforske klimaavtrykket til matvarer og gjere greie for korleis matval og matforbruk kan påverke miljøet, klimaet og matsikkerheita
lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre	lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse	vise gjennom matlaging og måltid korleis identitet og fellesskap blir formidla i ulike kulturar
samtale om måltidsskikkar frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar, og om verdien av å ete saman med andre		
samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag		

Undervgsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på **1., 2., 3. og 4. trinn** når dei lagar mat og måltid og når dei samtaler om korleis matval og måltid kan påverke helse vår og verda vi lever i.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage måltid som gir grunnlag for god helse og til å bli bevisste forbrukarar.

Undervgsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på **5., 6. og 7. trinn** når dei lagar, utforskar og vurderer mat og måltid og når dei reflekterer rundt problemstillingar knytte til kosthald, helse og matforbruk.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste forbrukarar og formidlarar av matkultur.

Undervgsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på **8., 9. og 10. trinn** når dei lagar, utforskar og vurderer mat og måltid og når dei reflekterer rundt problemstillingar knytte til kosthald og helse, matproduksjon, matval og forbrukarmakt og identitet og matkultur.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om deira utvikling i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage berekraftig mat som gir grunnlag for god helse, og til å bli bevisste og ansvarlege forbrukarar og formidlarar av matkultur.

Kort sagt: Lærer skal sammen med elevene: Følge med å fange opp kompetanse, kommunisere progresjon og planlegge videre læring

Undervisning / undervegsvurdering for bruk av redskapet nøtteknekker og utvikling av håndlag for knekking av nøtter

15. minutter

- Illuder en undervisningssituasjon som ivaretar kompetansemålet: bruke redskap, (rom- og vekt mål) og enkle teknikkar i samband med matlaging, for 4. trinn
- Gå to og to sammen
- En skal lære å knekke nøtter, en skal veilede og undervegsvurdere for læring
- I lys av momentene for undervegsvurdering nedenfor:
 - Del erfaringer med å veilede og vurdere for læring
 - Del erfaringer med å bli veiledet og vurdert.
 - Hvordan involveres grunnleggende ferdigheter ?



Undervegsvurdering 4. trinn (fra LK20)

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i mat og helse på **1., 2., 3. og 4. trinn** når dei lagar mat og måltid og når dei samtalar om korleis matval og måltid kan påverke helsa vår og verda vi lever i.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte praktiske oppgåver på kjøkkenet og andre eigna læringsarenaer. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i mat og helse. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og kva dei får til betre enn tidlegare. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetanse til å lage måltid som gir grunnlag for god helse og til å bli bevisste forbrukarar.

Nytt i faget i følge LK20	Didaktisk kategori	Hvordan møte det nye på trinnet med henblikk på underegsvurdering, progresjon og dybdelæring?
Mer praktisk fokus på å tilberede måltider med trygg, bærekraftig og helsefremmende variert mat		
Kostråd – næringsstoff – helse	Hva. Innhold	Hvordan gjøre temaene praktiske
Innlæring av matlagingsmetoder og teknikker	Hva. Innhold	Hva er matlagingsmetoder og teknikker? I praksis?
Utforske, sanse, oppleve matglede	Hvordan. Undervisningsvinkling	I praksis?
Et sosialt måltid	Hva. Innhold.	Hva er et måltid? Hvordan inkludere måltidet i underegsvurdering
Utnytte matvarer	Hva. Innhold	Hvilke krav stiller det til skolekjøkken/ lærer? Hvordan praktiskere utnytting av matvarer?
Møter mellom matkulturer – forståelse for hvordan identitet og felleskap uttrykkes og formidles gjennom mat og måltider	Hvordan. Hva er det teoretiske innholdet	Hvordan gjøre dette i praksis?
Mindre fokus på oppskrifter	Hva. Innhold	Hvordan planlegge en leksjon uten oppskrifter

Matlagingsmetoder hentet fra kokeboken

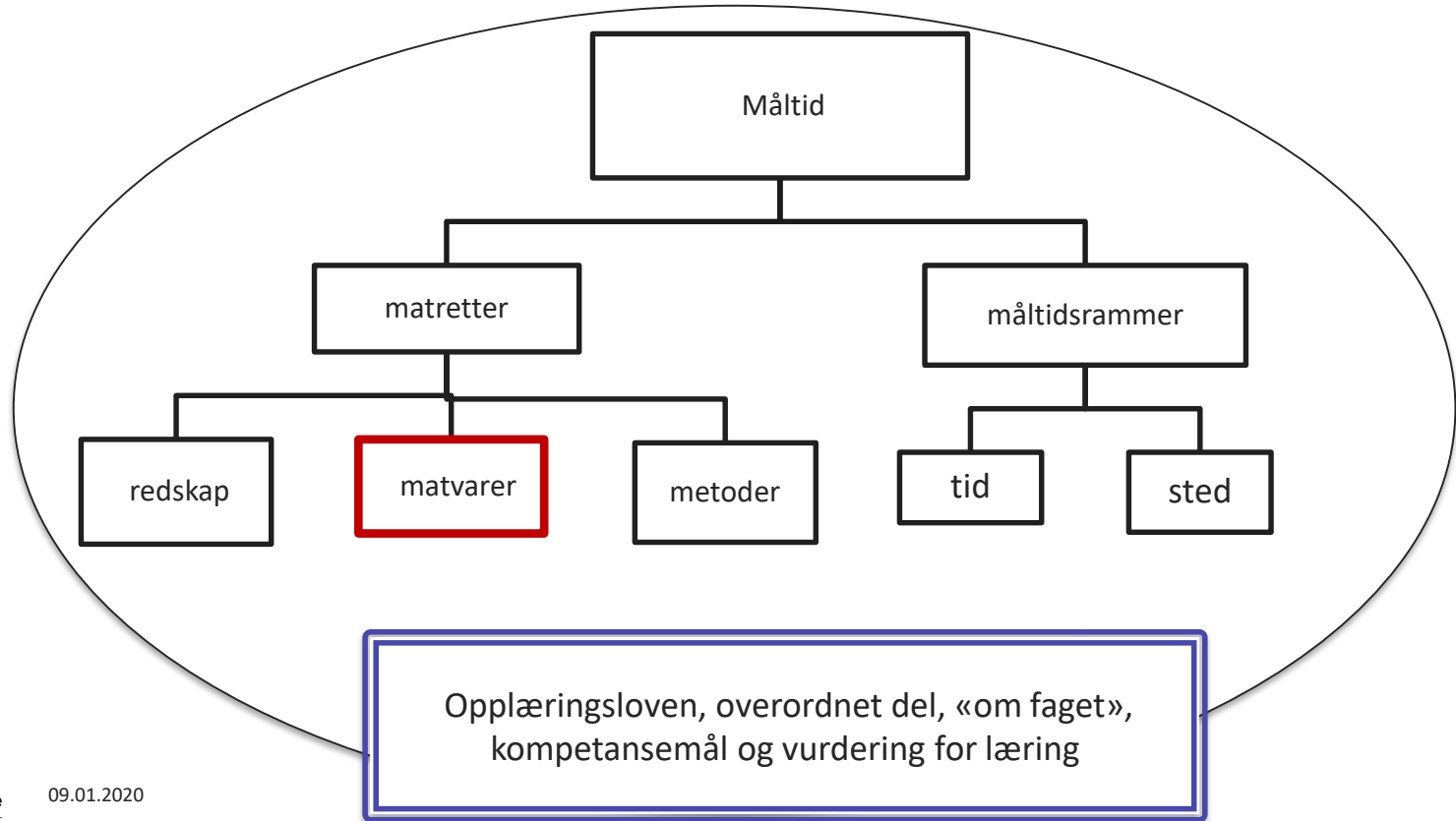
Ingeborg Suhr: Mad. Grundkokebog og køkkenskole (2013)

GRUNDMETODER VED MADTILBEREDNING				
Kogemetoder	Stegemetoder	Bagning	Stivnetoder	Deling
Almindelig kogning	Pandestegning	Ovnbagning	Æg	Udskæring
Intervalkogning	Sautering		Piskefløde	Snitning
Porchering	Lynstegning	Jævnetoder	Husblas	Rivning
Kogning i egen væske	Grydestegning	Meljævning	Stivelse	Hakning
Blanchering	Braisering	Smørbolle	Geleringsmidler	
Dampning	Ovnstegning	Afbagning		
Vandbad	Grillstegning	Kartoffelmel	Marinering	
Mikrobølgebehandling	Friturestegning	Majsstivelse	Lagemarinering	
Reducering	Flambering	Purering	Tørmarinering	
Glasering	Gratinering	Legering		
		Emulgering		
		Montering		

TILBEREDNING OG GRUNDMETODER

17

Matlaging og måltider på skolekjøkkenet i lys av LK20



Kilder

- Helgesen, H. (1928). *Skolekjøkkenundervisningen*. Oslo: H. Aschehoug & Co. Hentet fra <http://www.nb.no/nbsok/nb/1acb49ee1cc05ebf0951c965c084b9d2.nbdigital?lang=no#6>
- Jensen, I. L. F. (2015). *Notat til Ludvigsen-utvalget*. Hentet 02032015 fra http://www.matoghelse.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=9&Itemid=2&limitstart=15
- Kristiansen, H. & Kristiansen, R. (1997). *Dagliglivskompetanse i et fremtidsperspektiv: Heimkunnskap og informasjonsteknologi i plan og praksis: Et samspill mellom skole og hjem* Institutt for spesialpedagogikk, Det utdanningsvitenskapelige fakultet, Universitetet i Oslo, Oslo
- Kirkegaard, E. & Klinken, K. (2013). *Ingeborg Suhr: Mad. Grundkokebog og køkkenskole*. Gads Forlag.
- Short, F. (2003). Domestic cooking practices and cooking skills: Findings from an English study. *Food Service Technology*, 3, 177-185. <https://doi.org/10.1111/j.1471-5740.2003.00080.x>
- St.meld. nr. 61. (1957). *Om heimkunnskap og husstell*. Birger Bergersen. Kyrkje- og undervisningsdepartementet.
- Wilhelmsen, B. U. (2004). Lederen har ordet. *Heimkunnskap, Landslaget for lærere i heimkunnskap*, (2004/1).

Fagbok om matkultur/matsosiologi

- <https://www.cappelendammundervisning.no/fattigmenn-tilslorte-bondepiker-og-rike-riddere-annechen-bahr-bugge-9788202549343>



Evaluering

- <https://dekom.no/>

Planlegging av opplæring i mat og helse i grunnskolen

Gruppearbeid på tvers av trinn. Progresjon og dybdelæring.

Mellomarbeid før neste samling.

- legg samspillet mellom fagets relevans, kjerneelementer, GRF, verdier og kompetansemål til grunn og konkretiser hvilke kunnskaper og ferdigheter elever bør inneha etter 10.trinn. Kan elevene anvende kunnskapen i et avslutningsmåltid?
- lag en plan for hva faginnholdet kan være på de forskjellige trinn for å oppnå sluttkompetansen. Kompetansemål for trinnet og den øvrige teksten i mat- og helseplanen skal ligge til grunn for det faglige innholdet.
- Planarbeidet er mellomarbeid frem til marssamlingen. I denne perioden anbefales også samarbeid innenfor det enkelte trinn ved å kontakte gruppa du var del av i første samling eller fagpersoner eller rektor på din skole.
- Arbeidet skal ende i et dokument som skal kunne deles med nettverkets deltagere. Dokumentet skal inneholde navn på gruppedeltagerne og sendes til Karen.Lassen@usn.no innen 20. mars 2020