



LOKAL FAGPLAN I MAT OG HELSE
UNGDOMSTRINNET
RUDOLF STEINERSKOLEN I OSLO

8. klasse

5 t/uke i ca. 6 uker (skolekjøkken)

- Planlegge og lage et sammensatt, treretters måltid.
- Planlegge og lage til selskap med inviterte gjester.
- Prøve ut og sette sammen retter ut fra ulike matlagningsmetoder og matkulturer.
- Forklare hvilke næringsstoffer de ulike matvarene inneholder.
- Ha kjennskap til tilsetningsstoffer i mat og hvordan de kan virke på kvalitet og helse.
- Bruke digitale verktøy til å bearbeide innkjøpstall og justere oppskriftsmengder.
- Gi eksempler på hvordan matredskaper og matkultur har endret seg over tid.

10. klasse

1 ukes opphold på økologisk gård

- Kjenne til hvordan man lager en god kompost og beskrive prosessene.
- Kjenne til grunnprinsippene innenfor økologisk matvareproduksjon.
- Sammenligne bruk av energi i forhold til forskjellige produksjonsmetoder.
- Drøfte utfordringer knyttet til globalisering av matkulturen for helse og miljø.
- Diskutere aktuelle helse- og miljøaspekter knyttet til genmodifiserte matvarer.
- Diskutere etiske aspekter knyttet til stell av dyr, dyrehold og kjøttproduksjon.