

Kort om mat og helse og mat og helse samisk

Faget er praktisk med vekt på å tilberede måltider og å lage trygg og bærekraftig mat med grunnlag for god helse.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 13.11.2024

Systematikk i matlaging og innlæring av matlagingsmetoder og grunnleggende matlagingsteknikker er vektlagt. Faget legger til rette for å utforske, bruke sanser og oppleve matglede og den sosiale delen av måltidet.

Myndighetenes kostråd og kjennskap til sammenhengen mellom næringsstoffer og helse er sentrale for undervisningen og skal gi elevene kompetanse til å velge et variert, bærekraftig og helsefremmende kosthold. Elevene skal kunne vurdere produktinformasjon og reklame og kritisk vurdere råd, påstander og informasjon om kosthold og helse.

Faget er framtidsrettet og har et forbrukerperspektiv som er knyttet til bærekraftig matadferd. Elevene skal utvikle forståelse for at bruk og valg av mat har innvirkning på individet, miljøet og verden vi lever i. Elevene skal utvikle kompetanse til å bli bevisste og ansvarlige forbrukere som velger et variert, bærekraftig og helsefremmende kosthold. Elevene skal lære å utnytte matvarer og matrester og velge matvarer som er gode kilder nå og i framtiden.

Faget legger til rette for møter mellom matkulturer fra Norge og andre land for å fremme mangfold og åpne for forståelse og bevisstgjøring av hvordan identitet og fellesskap blir uttrykt og formidlet gjennom mat og måltider i ulike kulturer.

Kompetansemålene gir handlingsrom og mulighet for å tilpasse og organisere opplæringen lokalt. Innholdet i læreplanen skal gi elevene kompetanse til å velge helsefremmende kosthold og bærekraftige matvaner.