

Årsplan for Mat og Helse

Tema: Det som er hovudfokus for eit par veker.	Veke:	Teori:	Praksis: Forslag til matlaging, ikkje alt på planen vert laga. Av og til vel lærarane ulike oppskrifter.
Hygiene og rutiner på kjøkenet.	34	-Personleg hygiene. -Bli kjent med kjøken og utstyr. - Utdeling av lærebok og perm. -Vi snakkar om forventningar, innhald i faget, læreplanen og vurderingskriteriar. - Lære reglar for oppvask og opprydding.	Arme riddarar med børsaus eller noko anna lettvinnt fyrste gongen.
Gjærbakst	35	Vi lærer å bake med gjær og lagar deig av ulike mjøltyper. Finne rett temperatur på deig væske, framgangsmåte, heving m.m Vi brukar både tørrgjær og fersk gjær. Lære meir om handtering av råvarer.	Vi lagar i løpet av denne perioden: fin, grov , mellomgrov og søt grunndeig. Scones, rundstykker, horn, ulike brødtyper og bollar.
Gjærbakst	36	Elevane får teori om ulike mjøltyper, korn vi brukar til baking.	
Gjærbakst	37	Teoriprøve om hygiene, rutiner på kjøkenet og om gjærbakst.	
Egg	38	Teori om egg, næringsinnhald og kva vi kan bruke egget til. Elevane får hefte om eggeteori som vi går gjennom.	Porsjonsomelett med salat og brød.
Egg	39	Filmar om kva vi kan bruke egg til. Vi ser på egget sin anatomi og næringsinnhald.	I løpet av perioden: Pai, challa, eggesalat. marengs, osteiskake, spaghetti carbonara, grateng, rullekake, sveler,
Egg	40	Kort teoriprøve om egg	pannekaker, dessert m.m
	41	HAUSTFERIE	
Haustens grøde	42	Frukt og bærplukking om det er mogeleg-	Lapskaus/brennsnut, brennande kjærleik
Haustens grøde	43		Eplekake, blåbærpai, rabarbrapai Pølsegryte, grønnsakslasagne
Haustens grøde.	44		Børsaus. Smoothie, fruktsalat

			Pitapizza, grønnsakspizza
Jul	45	Vi tek til med julebaksten	I løpet av perioden: Ulike julekaker, lussekattar, lefse,
Jul	46		Pepparkakedeig som vi frys ned.
Jul	47	Vi førebur pepparkakehus.	Vi lagar også ulike middagsrettar denne perioden.
Jul	48	Elevane får i oppgåve å designe og lage sjablonar til eit peparkakehus/ evt anna konstruksjon.	Lussekattar
Jul	49	Elevane må sørge for at dei har nok heile delar og alt dei treng for å montere peparkakehus / 3D figur.	Pepparkakehus (steike alle delane)
Jul	50	Vi avsluttar temaet jul. Bake til julekonsert.	Risengrynsgraut Vaske ned til jul
		JULEFERIE	
Sunt kosthold	1	Teori om sunt kosthald, vitaminar, mineralar, feitt, m.m	Lapskaus, grove pannekaker med kyllingkjøttdeig.
Sunt kosthold	2	Teori om energiinnhald i mat, dagleg energiinntak, trening, livsstilssjukdomar m.m	2 ulike pastasalar med brød og tilbehør Pestosnurrar raude/grøne
Sunt kosthold	3	Oppsummering av teori om sunt kosthald før prøve.	Wok med kylling, grønnsaker og dip. Smoothies
Sunt kosthald	4	Teoriprøve om sunt kosthald	Kyllingpasta, brød og fruktsalat
Kjød	5	Teori om tilbereding, oppbevaring og handtering av kjød.	Forslag til middagsrettar: Bidos, kjøttpudding, finnbiff Biff Stroganoff.
Kjød	6	Teori om næringsinnhald og ulike bruksområde	Wok, kyllingfilet, kyllingfrikasse, + bakst evt dessert eller kake.
Kjød	7	Oppsummering av temaet kjød	Kotelett, kjøttkaker, + bakst evt dessert.
		VINTERFERIE	
Kjød	8	Evt lita teoriprøve om kjød	Pøsegryte, snitzel, + bakst evt dessert eller kake.
Fisk	10	Teori om fisk	Fiskegrateng, tunfiskgrateng, torsk i karrisaus.
Fisk	11		Wok med laks, fiskepinnar med råkostsalat.
		PÅSKEFERIE	
Fisk	13	Teorihefte	Seiburger, hamburgerbrød, salat

			og dessert.
Fisk	14	Teorihefte	Laks bakt i folie, lakselasagne, tilbehør og klippekrans.
Fisk	15	Prøve om fisketeori.	Fiskesuppe, wok, fiskebollar eller anna som ikkje tek så lang tid.
Praktiske prøver	16	Praktiske prøver: 1/3 av elevane i gruppa får ei oppgåve som dei skal gjennomføre åleine. Eg let dei trekke oppgåver med fes ein middagsrett, dessert, kake eller ei form for gjærbakst.	Elevane får munnleg tilbakemelding og karakter etter at prøva er gjennomført.
Praktiske prøve	17	Praktiske prøver 3-4 elevar gjennomfører prøva.	
Praktiske prøver	18	Praktiske prøver 3-4 elevar gjennomfører prøva.	
Potet	19	Teori om potet /poteta si historie	Potetball med tilbehør.
Potet	20	Evt lita teoriprøve om potet.	Potetlompe, gratinerte poteter, potetbåtar, bakt potet, most potet, osv ? Hovedrett og evt dessert/kake.
Internasjonal mat	21		Tema frå ulike land som elevane får vere med og bestemme. Fes: Italia, pasta, pizza, foccacia osv.
Internasjonal mat	22		Fes: Kina: Chop suey, innbakt kylling i sur søt saus med ris og fritersteikt banan med is.
Internasjonal mat	23		Fes: Mexico: Taco, fajitas, empanadas, nachos, quesedillas med tilbehør.
Elevane sitt val:	24		Vi prøver oppskrifter som elevane har med, og dei får kome med ønke om kva vi skal lage. Evt kan det vere timar/ opplegg som har gått ut i løpet av året -og då kan vi ta igjen nokre av dei.
Elevane får velge	25		Takk for i år :-)
		SOMMARFERIE	