



## Tema: Sunt kosthold og bærekraftig mat

Dette dokumentet gir en oversikt over hvordan skolen kan bruke Grønt Flagg temaet *Sunt Kosthold og bærekraftig mat* til å jobbe tverrfaglig med kompetansemålene i LK20. I veilederen «Grønt Flagg og LK20» finnes det en liste over alle miljøtemaene vi har utarbeidet slike oversikter innen. Her beskriver vi også hvordan Grønt Flagg kan brukes som et verktøy i arbeidet med overordnet del av læreplanverket. I tabellen under har vi ikke tatt med kompetansemål i matematikk, norsk, engelsk og musikk ettersom disse kan dekkes gjennom arbeid med alle Grønt Flagg temaene.

Læren om næringsrik, bærekraftig mat og produksjon, norsk mat, sesongbasert mat o.l. er stikkord for temaet *Sunt kosthold og bærekraftig mat*. Det er viktig at barn får gode vaner og kunnskap om sunt kosthold da grunnlaget for god helse legges tidlig i livet. Videre er all mat-fra råvarer til produksjon og bearbeiding, frakt og foredling enorm effekt på bærekraftsmålene. Temaet strekker seg fra fattigdom til FN's bærekraftsmål. Temaet kan bygges opp fra å gå til nærbutikken og lete etter litt sliten frukt til å regne på klimaavtrykket.

Gjennom Grønt Flagg temaet *Sunt Kosthold og bærekraftig mat* kan skolen jobbe med de tre gjennomgående tverrfaglige temaene «bærekraftig utvikling», «demokrati og medborgerskap», samt «folkehelse og livsmestring».

Kompetansemål	Prosjekteksampler	Tiltak/aktiviteter	Undervisningsmaterieell
<b>Mat og helse:</b> <b>4. trinn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- følge prinsipp for god hygiene i samband med matlaging</li><li>- bruke reiskap, rom- og vekt mål og enkle teknikkar i samband med matlaging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sunt kosthold</li><li>• Forskjellen på matsvinn og matavfall</li><li>• Klimavennlig mat</li><li>• Bærekraftig mat</li><li>• Matvarer og klimaavtrykk</li></ul>	<p>Tur til lokalbutikken. Gå på jakt etter litt sliten frukt og mat som nærmer seg utløpsdato. Kan dere lage noe spennende av fangsten?</p> <p>Gi nytt liv til tørt brød</p>	<p>Mateffekten <a href="https://www.fn.no/undervisning/undervisningsopplegg/5-7-trinn/mateffekten">https://www.fn.no/undervisning/undervisningsopplegg/5-7-trinn/mateffekten</a></p>

## Tema: sunt kosthold og bærekraftig mat

<ul style="list-style-type: none"> <li>- kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt</li> <li>- fortelje om kva som kjenneteiknar sunn og variert mat og kvifor det er viktig for helsa</li> <li>- utnytte lokale matvarer i matlaging og presentere ledda i produksjonskjeda frå råvare til måltid</li> <li>- sortere avfall i samband med matlaging og forklare kvifor det er viktig å gjere det</li> <li>- lage enkle måltid og bidra til å skape ei triveleg ramme rundt måltid saman med andre</li> <li>- samtale om måltidsskikkar frå norsk og samisk kultur og frå andre kulturar, og om verdien av å ete saman med andre</li> <li>- samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag</li> </ul> <p><b>7. trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse</li> <li>- bruke sansane til å utforske og vurdere matens smak og</li> </ul>		<p>Se-lukt-smak. Mat som er merket med «best før» er ofte holdbar lenge etter. La elevene bruke sansene.</p> <p>Måling av matsvinn (gjærne med visuelle virkemidler)</p> <p>Arranger restefest</p> <p>Mat og drikke for elever i vekst</p> <p>Mat og klimaavtrykk</p> <p>Skape og prøve ut nye retter av ulike råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer</p> <p>Undersøke/vurdere mat og drikke i kantinen/servering</p> <p>Velge og handle miljøbevisst</p> <p>Lage mat/bake/kutte frukt og grønnsaker</p> <p>Spise sammen, også utendørs</p> <p>Lage hjemmelaget mat</p>	<p>LOOP miljøskole <i>Hva er matsvinn?</i> <a href="https://miljoskole.loop.no/ressurser/hva-er-matsvinn/">https://miljoskole.loop.no/ressurser/hva-er-matsvinn/</a></p> <p>Klimakokkene <a href="https://www.klimakokkene.no/undervisningsmaterieell/">https://www.klimakokkene.no/undervisningsmaterieell/</a></p> <p>Matstart <a href="https://www.matstart.no/">https://www.matstart.no/</a></p> <p>Fremtiden i Våre Hender <i>Informasjon om bærekraftig mat</i> <a href="https://www.framtiden.no/tema/ba-rekraftig-mat.html">https://www.framtiden.no/tema/ba-rekraftig-mat.html</a> <i>Passer for: Ungdomstrinnet, men kan også være relevant for 5-7 trinn</i></p> <p>Fremtiden i våre hender <i>Sjekk hvilken mat som er best for miljøet</i> <a href="https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html">https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html</a></p> <p>Smart på mat <i>Oppgaver, quiz og presentasjoner om kosthold og helse</i> <a href="https://nasjonalforeningen.no/smart-pa-mat/">https://nasjonalforeningen.no/smart-pa-mat/</a></p>
--	--	--	--

## Tema: sunt kosthold og bærekraftig mat

<p>tekstur og til å utforske anretning av mat</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kjenne att og greie ut om grunnsmakar i matvarer og fortelje om og diskutere korleis smak kan påverke matpreferansar og matval</li><li>- bruke oppskrifter i matlaging og rekne ut og vurdere mengda i porsjonane både med og utan bruk av digitale ressursar</li><li>- vise samanhengar mellom matvaregrupper og næringsstoff som er viktige for god helse</li><li>- bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine</li><li>- bruke digitale ressursar til å samanlikne og drøfte produktinformasjon og reklame i ulike medium</li><li>- utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk</li><li>- utforske og presentere tradisjonelle norske og samiske metodar for å konservere mat på og kunne</li></ul>		<p>Lage klassens kokebok med retter laget av rester</p> <p>Plante frukttrær og bærbusker på skolen</p> <p>Hvordan påvirker mat- og drikkeinntak tannhelsen?</p> <p>Temamøter, helse og livsstil (f.eks. psykisk helse)</p> <p>Lage vegetar/vegansk måltid, evt. teste vegetarisk kosthold</p> <p>Vegetarmandag eller prøve å kun spise kjøtt i helger</p> <p>Planlegg og lag trygg og ernæringsmessig god mat, og forklar hvilke for næringsstoff matvarene inneholder</p> <p>Sammenlign eget kosthold med kostrådene fra Helsedirektoratet</p> <p>Bruk digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke, og bruk resultatene i matlaging</p>	<p>Nasjonalforeningen for folkehelsen <i>Undervisningsmaterieell for mat- og helsefaget</i> <a href="https://nasjonalforeningen.no/tilbud/tilbud-til-skoler/undervisningsopplegg-om-mat-og-helse/">https://nasjonalforeningen.no/tilbud/tilbud-til-skoler/undervisningsopplegg-om-mat-og-helse/</a> <i>Passer for: Retter seg mot læreplanens kompetansemål for 5.-7. trinn</i></p> <p>Miljølære <i>Globalt fokus. Forbruk, ressurser og fordeling (bla mat)</i> <a href="https://www.miljolare.no/tema/forbruk/">https://www.miljolare.no/tema/forbruk/</a></p> <p>Skoleideer <a href="https://www.skoleideer.no/">https://www.skoleideer.no/</a></p> <p>Helsedirektoratet <i>Filmer og materieell om skolemåltidet</i> <a href="https://www.helsedirektoratet.no/tema/mat-og-maltider-i-skolen/filmer-og-materieell-om-skolemaltid">https://www.helsedirektoratet.no/tema/mat-og-maltider-i-skolen/filmer-og-materieell-om-skolemaltid</a></p> <p>Økologisk Norge sine nettsider <a href="https://okologisknorge.no">https://okologisknorge.no</a></p> <p>Debio <a href="https://debio.no">https://debio.no</a></p>
---	--	---	---

## Tema: sunt kosthold og bærekraftig mat

<p>fortelje om råvarene som blir konserverte</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lage måltid frå ulike kulturar og fortelje om og utforske korleis sosialt fellesskap og samhandling kan vere med på å styrkje god helse</li></ul> <p><b>Naturfag:</b></p> <p><b>2.trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- undre seg, utforske og lage spørsmål, og knytte dette til egne eller andres erfaringer</li><li>- samtale om hvordan vi kan ta miljøbevisste valg og gjennomføre lokale miljøtiltak</li></ul> <p><b>4. trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- undre seg, stille spørsmål og lage hypoteser og utforske disse for å finne svar</li><li>- bruke tabeller og figurer til å organisere data, lage forklaringer basert på data og presentere funn</li><li>- sammenligne modeller med observasjoner og samtale om hvorfor vi bruker modeller i naturfag</li><li>- utforske og sammenligne ulike dyre- og plantearters tilpasninger til miljø og levesteder og drøfte hvorfor noen arter dør ut</li><li>- delta i høsting og bruk av naturressurser og drøfte hvordan naturressurser kan brukes på en bærekraftig måte</li><li>- utforske og beskrive vannets kretsløp og gjøre rede for hvorfor vann er viktig for livet på Jorden</li></ul>		<p>Informer andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold</p> <p>Hvordan er dagens globale matsystem annerledes fra tidligere generasjoner og hvordan påvirker det helse og miljø?</p>	<p>Live redder verden <i>Episode om kosthold</i> <a href="https://tv.nrk.no/serie/live-redder-verden-litt/sesong/1/episode/2/avspiller">https://tv.nrk.no/serie/live-redder-verden-litt/sesong/1/episode/2/avspiller</a></p> <p>Helsedirektoratet, kostråd <a href="https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/kostrad-fra-helsedirektoratet">https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/kostrad-fra-helsedirektoratet</a> <i>Passer for: Ungdomstrinn, men kan også være nyttig for 5-7 trinn</i></p> <p>Turmat <a href="http://www.turmat.no/">http://www.turmat.no/</a></p> <p>Platon <a href="https://www.platonklima.no/mat-og-klima">https://www.platonklima.no/mat-og-klima</a> <i>For ungdomsskolen, men passer også for 5. -7. trinn</i></p> <p>Fiskesprell <i>Undervisning, kurs og konkurranser</i> <a href="https://fiskesprell.no/">https://fiskesprell.no/</a></p>
---	--	---	--

## Tema: sunt kosthold og bærekraftig mat

### 7. trinn:

- stille spørsmål og lage hypoteser om naturfaglige fenomener, identifisere variabler og samle data for å finne svar
- gi eksempler på hvordan tradisjonell kunnskap har bidratt og bidrar til naturvitenskapelig kunnskap
- gjøre rede for hvordan organismer kan deles inn i hovedgrupper, og gi eksempler på ulike organismers særtrekk
- foreslå tiltak for å bevare det biologiske mangfoldet i nordområdene og gi eksempler på betydningen av tradisjonell kunnskap i naturforvaltning
- utforske og beskrive ulike næringsnett og bruke dette til å diskutere samspill i naturen
- gjøre rede for jordas forutsetninger for liv og sammenligne med andre himmellegemer i universet

### KRLE

#### 4. trinn

- utforske og samtale om etiske sider ved menneskers levesett og ressursbruk

#### 7. trinn

- reflektere over eksistensielle spørsmål knyttet til menneskets levesett og levekår og klodens framtid

### Samfunnsfag:

#### 2. trinn

- utforske og presentere korleis menneska levde for éin til to menneskealdrar sidan

## Tema: sunt kosthold og bærekraftig mat

<ul style="list-style-type: none"><li>- utforske og gi døme på korleis menneska påverkar klimaet og miljøet, og dokumentere korleis påverknadene kjem til syne i nærmiljøet</li></ul> <p><b>4 trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- utforske og gi døme på nokre sider ved berekraftig utvikling</li><li>- utforske kulturminne og korleis menneska levde i den tida kulturminna er frå, og samanlikne med korleis vi lever i dag</li></ul> <p><b>7 trinn</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- utforske korleis menneske i fortida livnærte seg, og samtale om korleis sentrale endringar i livsgrunnlag og teknologi har påverka og påverkar demografi, levekår og busetjingsmønster</li><li>- utforske og presentere ei global utfordring ved berekraftig utvikling og kva for konsekvensar ho kan ha, og utvikle forslag til korleis ein kan vere med på å motverke utfordringa og korleis samarbeid mellom land kan bidra</li><li>- gjennomføre ei samfunnsfagleg undersøking og presentere resultatane ved hjelp av eigna digitale verktøy</li><li>- beskrive geografiske hovudtrekk i ulike delar av verda og reflektere over korleis desse hovudtrekka påverkar menneska som bur der</li></ul>			
--	--	--	--