

Årsplan

! Oppskrifter markert med fargen turkis er ikke i elevboka, men er å finne på matopedia.no

LEKSJON	KOMPETANSEMÅL	OPPSKRIFTER	EGNE KOMMENTARER
1 Før vi lager mat ...	ML6, ML7, MK2	Grønnsaksnacks med tre typer dipp Sconespinner	
2 Velkommen til bords	ML1, ML6, MK2	Frokostblanding Smoothie	
3 Litt mer om hygiene	ML1, ML6, ML7	Grove scones Frysetøy	
4 Mat i regnbuens farger	ML1, ML6	Grønnsaksuppe Eplekake	
5 Måltidet og tallerkenmodellen	ML1, ML2, ML6, MK2	Kjøttkaker Brun saus Grønn ertestuing Kokte poteter Stekte epler	
6 Å spise sunt = å spise variert	ML1, ML3, ML6	Fiskesuppe Rullekake	
7 Næringsstoffene	ML1, ML2, ML6	Tortillas med bønnefyll Tortillas med kylling- og grønnsakfyll Guacamole Tomatsalsa	
8 Samme kosthold for alle?	ML1, ML6, MF1	Kyllingsalat Lomper	
9 Nok mat i verden	ML6, ML7, MF2	Grove rundstykker Koking av egg	
10 og 11 Bærekraftig mat	ML7, MF2	Spagetti bolognese Salat Sjokoladekjeks Seigryte med ris Kefirkake med sjokolade- og ostekrem	

LEKSJON	KOMPETANSEMÅL	OPPSKRIFTER	EGNE KOMMENTARER
12 Trygg mat	ML1, ML6, ML7	Stekt ris Arme riddere	
13 Grovt og godt	ML1, ML2, ML3, ML4, ML6	Grovbrød Tomatsuppe	
14 Smak	ML1, ML6	Spekeskinke og grapefrukt Strimlet biff med potet- og blomkålmos Sjokoladefondant med rips	
15 Santa Lucia	ML6, MK1, MK2	Suppelapskaus Lussekatter	
16 Juleverksted	ML5, ML6, MF4, MK1	Pepperkaker Kokosmakroner Brune pinner Risboller Serinakaker Grove pizzavafler	
17 Juleavslutning	ML6, MK1, MK2	Risgrøt Gløgg	
18 God mat av rester	ML1, ML6, ML7, MF2	Eggepanne Arme riddere, lunsjvariant Vafler	
19 Norsk tradisjonsmat	ML1, ML6, MK1	Ertesuppe Rødgrøt med melk	
20 Mat i verden	ML6, MK1	Nudelsuppe Peanøttsuppe med kylling Fruktsalat med vaniljesaus	
21 Mat på tur	ML1, ML2, ML6, MK4	Foliepakke på bål Pinnebrød Foliestekt banan	
22 Samisk matkultur	ML6, MK3, MK4	Finnbiff Potetmos Trollkrem	

LEKSJON	KOMPETANSEMÅL	OPPSKRIFTER	EGNE KOMMENTARER
23 og 24 Å utvikle et produkt	ML5, MF1, MF3, MF4	Pizzasnurrer Vegetariske vårruller	
25 Påskebordet	ML6, MK1, MK2	Fletteloff Eggerøre Muffins	
26 Mat fra planteriket	ML1, ML6, MF2, MK1	Falafel Linse- og kikertsalat Tzatziki	
27 og 28 Norsk matproduksjon	ML1, ML6, MF2	Pannekaker Rørte bær Soppstuing Fiskepinner Råkost Kokte poteter	
29 Mat fra havet	ML1, ML6	Ørret i form Kokte poteter Lapper Is (for bruk i leksjon 33)	
30 Melk og meieriprodukter	ML1, ML2, ML6, MF4	Smør Ferskost Pasta med brokkoli Ostesaus og laks	
31 og 32 Kokkekamp	ML4, ML5, MF3	Kyllingfilet med poteter i tomatsaus Marmorkake	
33 Sommeravslutning	-	Pizza Fruktbowle Sjokoladesaus til is Is	
Fordypningskapittel: Dyrevelferd	-	-	