|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Målområde 3: Mat og helse** | | | | |
| **Hovedmål:** Aktivitetsskolen skal legge til rett for at måltidet fungerer som en læringsarena for sosiale og språklige ferdigheter | | | | |
| **Retningsgivende føringer for utforming av innhold:**  Aktivitetsskolen gir elevene kunnskap om måltidsvaner og skikker  Måltider fører til at elevene får fornyet energinivået slik at de er i stand til aktiv deltagelse i samspill og aktiviteter  Aktivitetsskolen legger til rett for at elevene får erfaring med å tilberede måltider | | | | |
| **Aktivitet** | **Mål og innhold** | **Målgruppe** | **Når** | **Hvem** |
| Lage grønnsakssuppe | **Elevene skal:**   * bruke ulike måleenheter i praktiske sammenhenger: l, dl ,cl, ml og kg, hg, g. * øve på god håndhygiene, bevisstgjøre om merking av råvarer * få ulike smaksopplevelser   **Dette gjør vi:**  Lager grønnsakssuppe | 1 -4 trinn | Høstferien |  |
|  |
|  |
|  |
| Måltider | **Barna skal:**  Oppleve ro under måltidene  Lære gode måltidsvaner.  Være gode hjelpere  Følge reglene som gjelder på kjøkkenet. | 1 – 4 trinn | Hele året. |  |
| Bake pepperkaker og pepperkakehus. | **Elevene skal:**   * bruke ulike redskaper for å lage figurer av pepperkakene * sette sammen og pynte pepperkakehus * få ulike smaksopplevelser   **Dette gjør vi:**  Vi baker pepperkaker og pepperkakehus. | 1 -4 trinn | Desember |  |
| Matlaging | **Elevene skal:**   * bevisstgjøring på sunne matvaner og god helse * lære om ulike tilberedningsteknikker og bruk av utstyr * oppleve andre smaker * tilberede mat med forskjellige ingredienser * bruke ulike måleenheter i praktiske sammenhenger: l, dl ,cl, ml og kg, hg, g.   **Dette gjør vi:**  Vi lager mat både ute i naturen og inne | 1 -4 trinn | Høstferie  Vinterferie |  |
|  |
|  |
| Ferdighetstrening | **Barna skal:**  Være gode hjelpere  Lære god hygiene.  Lære god folkeskikk og hensyn til hverandre.  Følge reglene som gjelder på kjøkkenet.  Lære gode måltidsvaner. | 1 – 4 trinn | Hele året |  |