|  |
| --- |
| **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 skikkerMåltider fører til at elevene får fornyet energinivået slik at de er i stand til aktiv deltagelse i samspill og aktiviteterAktivitetsskolen 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 | HøstferieVinterferie |   |
|  |
|  |
| 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 |  |