

Mat- og helsefaget i skolen – er det så nøye da?



Innlegg TRØNDSK 16. november 2022
Camilla Sandvik og Grete Modell Grande

www.nord.no

1



www.nord.no

Sagt om mat og helse: Sitater og påstander

«Alle kan lage mat»

«Du er jo så glad i å bake / flink til å lage mat – kan ikke du ta mat og helse dette skoleåret?»

-Diverse skoleledere / avdelingsledere i skolen

«Noen måtte ta mat- og helsebiten i år, og da ble det oss»

-Kontaktlærere som deltok i studien «Tidlig innsats i skolefaget mat og helse»

«Personlig interesse og egne erfaringer er god nok kompetanse for å undervise i mat- og helsefaget»

-Lærere og skoleledere intervjuet i Tidlig innsats-prosjektet

Mat- og helse er et «kosefag»

«Det er så fint med et avbrekk fra alle teorifagene»



2



Mat- og helsefaget: Hva sier de yngste elevene?



«Det gøyeste ... var at vi kunne prøve å gjette sånne smaker på maten ...»

Selvlaget mat fremmer nysgjerrighet på å smake nye ting: «... blir liksom litt stolt av at jeg har laget det»

Mat og helse er lystbetont og oppleves nyttig: «Jeg synes det er gøy fordi vi kan lære litt mer om hva vi skal gjøre når vi er blitt voksne.»

Men, timene har en instruerende lærerstil, og elevene har ingen medbestemmelse på innholdet i timene: «Jeg tror det var læreren som lagde deigen. Vi bare formet og pyntet.»

Som en av elevene sa: «**Vi har nesten ikke hatt mat og helse**»

➤ Elevenes nysgjerrighet og entusiasme for mat og helse gir gode læringsmuligheter i faget - disse bør utnyttes bedre enn i dag

Hentet fra Aadland, E. K., Sandvik, C., Ask, A. M. S. & Helland, M. H. (2022). Elevers oppfatning av mat og helse på 1. - 4.trinn; prosjektet «Tidlig innsats i skolefaget mat og helse»

3



Hva er skolens oppdrag?

- «Skolen skal legge til rette for læring for alle elever og stimulere den enkeltes motivasjon, lærelyst og tro på egen mestring.»

-Hentet fra læreplanens overordnede del, s. 15

→ Dette er utgangspunktet for alt arbeid i skolen

Kilde: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/>

4



Hva skal man lære i mat- og helsefaget?

- ❖ Planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder til å lage **trygg og bærekraftig mat som gir grunnlag for god helse**
- ❖ Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og anretning av mat
- ❖ Ta gode matvalg for seg selv og andre, både når en handler i butikken og når en lager mat – velge sunt, variert og bærekraftig

Kilde: Utdanningsdirektoratet. (2019). *Hva er nytt i mat og helse og mat og helse samisk?*

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-mat-og-helse-og-mat-og-helse-samisk/>

5

Hva skal man lære i mat- og helsefaget?



- ❖ «Faget har blitt mer praktisk med vekt på å tilberede måltider og å lage trygg og bærekraftig mat med grunnlag for god helse»
- ❖ *Systematikk* i matlaging og innlæring av matlagingsmetoder og grunnleggende matlagingsteknikker
- ❖ I LK 20: Faget legger bedre til rette for å utforske, bruke sanser og oppleve matglede og den sosiale delen av måltidet
- ❖ Folkehelse og livsmestring, og bærekraft i mat og helse inn som «nye» tema

Kilde: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/hva-er-nytt-fagene-les-vare-korte-oppsummeringer/>

6

Hva skal man lære i mat- og helsefaget?



- ❖ *Myndighetenes kostråd* skal ligge til grunn for undervisningen
- ❖ Elevene skal kunne: *kritisk vurdere* påstander, råd og informasjon om kosthold og helse
- ❖ Normer og verdier i både norsk og samisk matkultur skal legges vekt på - styrke verdsettingen av kulturelt mangfold og hjelpe elevene til å utvikle en trygg identitet
- ❖ Elevene skal utvikle **kompetanse til å bli bevisste forbrukere – velge et sunt, variert og bærekraftig kosthold**

Kilde: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/hva-er-nytt-fagene-les-vare-korte-oppsummeringer/>

7

Timetall i mat og helse

Mat og helse (MHE01-02)

Timetal

① [Gradvis innføring](#) | 🗨️ Språk og målform | ⬇️ Last ned | 🗑️ Del

Timetal er oppgitt i **60-minutters einingar.**

Barnetrinnet

Trinn	Timar totalt
1.-7. trinn	114 timar

Ungdomstrinnet

Trinn	Timar totalt
8.-10. trinn	83 timar

«Tilsvaret bare 2,5% av grunnskolenes timetall – men mat, helse og livsmestring har en større verdi i livene våre enn 2,5%»

8

Kjerneelementene i faget

Helsefremmende kosthold	Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk	Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk
<ul style="list-style-type: none"> Lage mat og forberede måltider, oppleve matglede og utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremmende kosthold. Kostrådene er sentrale, og elevene skal utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og variert kosthold. 	<ul style="list-style-type: none"> Bli bevisst at mat er en begrenset ressurs og at bruk og valg av mat påvirker individet, miljøet og verden vi lever i. Lære seg bærekraftige matvaner og bli bevisste forbrukere gjennom å utnytte råvarer og matrester. 	<ul style="list-style-type: none"> Kulturen rundt mat og måltid påvirkes av råvarebruk, kunnskap, tradisjoner og sosiale eller religiøse normer og verdier. Åpne for matkulturell forståelse, bevisstgjøring og nysgjerrighet som fremmer at matkulturene fra Norge og andre kulturer både fornyes og tas vare på, gjennom utforskning, samarbeid og samskaping.

9

Mat- og helsefagets fantastiske muligheter

Tverrgående tema i skolen - Skal gå på tvers av fag og dekkes gjennom flere fag der det er naturlig, for å kunne jobbe i dybden og utvikle evnen til å reflektere og tenke kritisk

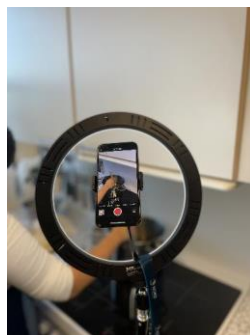
- **Folkehelse og livsmestring** – mat og helse, kroppsøving, musikk, kunst og håndverk, naturfag, engelsk, krle, samfunnsfag, norsk, matematikk
- **Bærekraftig utvikling** – mat og helse, kroppsøving, kunst og håndverk, naturfag, krle, samfunnsfag, norsk



10

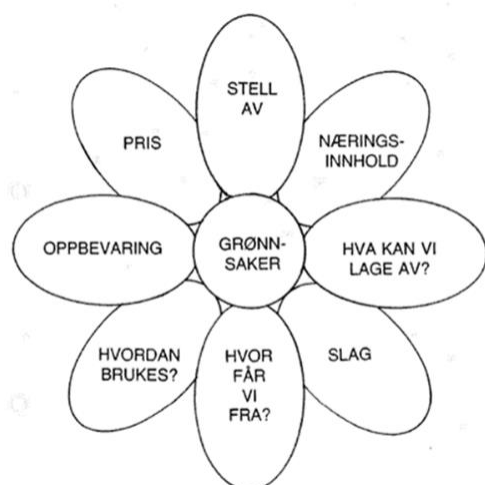
Mat- og helsefagets fantastiske muligheter 2

- Praktisk læring
- Tverrfaglighet
- Dybdelæring
- Elevmedvirkning
- Tilpasset opplæring
- Utforskende undervisning
- Kreativitet og skapertrang
- Råvarekunnskap



11

Eksempel - råvarekunnskap



- Hvor kommer produktet fra?
- Hvordan blir det produsert?
- Hvordan har det kommet seg hit?
- Hva kan vi bruke det til?
- Hvilke teknikker og metoder er aktuelle å bruke i tilberedningen?
- Hvilken nytte kan produktet ha?
- Kan alle spise dette?
- Er det noe alle har mulighet å skaffe/råd til å kjøpe?
- Er det noen utfordringer knyttet til produktet?

12

Oppskriftens magi

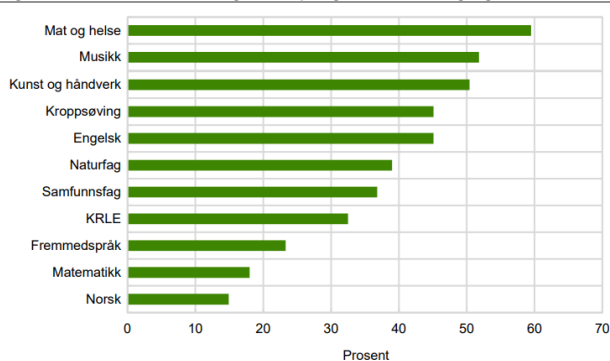


- Oppskrift er en egen sjanger, der tekst og tall kommer i kombinasjon
 - Lesing/avkoding av tekst
 - Forstå forkortelser (dl, ts, ss...)
 - Vite hva tallene innebærer – i sammenheng med benevning (0,5 dl, $\frac{3}{4}$ ts...)
- Oppsett og rekkefølge er ofte avgjørende for arbeidsflyten
- Hva/hvor er de *kritiske punktene* i oppskrifta?
 - skiller gjerne katastrofe fra suksess
- Hvor ligger magien?

13

Kompetanse i mat- og helsefaget i grunnskolen

Figur 2.5 Andel lærere som mangler studiepoeng, etter undervisningsfag



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

«Seks av ti lærere som underviser i mat og helse mangler studiepoeng i faget. Dette er den høyeste andelen, etterfulgt av lærere som underviser i musikk og kunst og håndverk...»

Kilde: Perlic, B. (2019). Lærerkompetanse i grunnskolen Hovedresultater 2018/2019. Statistisk sentralbyrå.

https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/391015?_ts=16b93d5e508

14

Mat- og helsefaget og kompetanse –



Fag	Trinn	Ingen studiepoeng	1-29 studiepoeng	30-59 studiepoeng	60 studiepoeng eller mer
Kroppsøving	1-4	56 %	12 %	15 %	17 %
	5-7	44 %	10 %	14 %	32 %
	8-10	25 %	5 %	14 %	57 %
Kunst og håndverk	1-4	60 %	13 %	15 %	12 %
	5-7	52 %	10 %	13 %	25 %
	8-10	16 %	7 %	18 %	59 %
Mat og helse	1-4	78 %	7 %	10 %	5 %
	5-7	62 %	9 %	20 %	9 %
	8-10	41 %	9 %	26 %	24 %
Musikk	1-4	60 %	15 %	14 %	11 %
	5-7	47 %	11 %	15 %	26 %
	8-10	22 %	7 %	13 %	58 %

Figur 2 Andelen lærere som underviser i praktisk-estetiske fag, fordelt på studiepoeng de har i faget

Kunnskapsdepartementet. (2019). Skaperglede, engasjement og utforskertrang: Praktisk og estetisk innhold i barnehage, skole og lærerutdanning. <https://www.regjeringen.no/contentassets/c8bbb637891443fea7971ba8e936bca4/skaperglede-engasjement--og-utforskertrang.pdf>

15

Kompetanse i mat- og helsefaget – noen refleksjoner



- ❖ Mat og helse er et fag der lærere med teoretisk, praktisk og (fag-)didaktisk kompetanse skal undervise i tema som teknikker og metoder i praktisk matlaging, sensorikk, smaksutvikling, helsefremmende kosthold og bærekraftig utvikling – og følge regelverket for mattrygghet
- ❖ Undervisningen skal være tilpasset elevenes nivå, basere seg på helsemyndighetenes kostråd, inkludere arbeid med grunnleggende ferdigheter; dekke kompetansemålene i læreplanen; legge til rette for dybdelæring; inkludere undervegsvurdering, være utforskende, tverrfaglig(?), bidra til å redusere sosiale forskjeller i helse og bidra til at elevene utvikler kritisk tenkning, etisk bevissthet og ansvarfølelse...

→ Det holder ikke «å være flink til å lage mat» - krever kompetanse

16

Utfordringer

- Få timer
- Få gjentakelser
- Lav utdanning blant lærerne
- Økonomi
- Elevene får gjerne lite trening hjemme
- Få læringsarenaer utenfor skolen
- Allergier og intoleranser
- Kulturelle og religiøse mathensyn

- Ulik vurderingskultur
- Høyeste karaktersnitt og flest klager på karakter
- Ulike karakterer blant gutter og jenter



www.nord.no



17



Profesjonsfellesskapet

- ❖ Barnehager, skoler og fagopplæring skal legge til rette for **lærende fellesskap** der de ansatte reflekterer over felles verdier, vurderer og videreutvikler sin praksis
- ❖ Profesjonsfellesskap kan være alle ansatte eller mindre grupper av ansatte. Også grupper *på tvers av enheter* kan utgjøre profesjonsfellesskap eller læringsfellesskap

[Overordnet del, kap. 3,5](#)



18



Mat- og helsefaget i skolen – mot en oppsummering

- ❖ Mat og helse kan godt være et koselig fag – men det er ikke bare et «kosefag»
- ❖ Mat og helse er ikke bare et fint avbrekk fra teoretiske fag – det har verdi i seg selv:
 - ❖ Kan legge grunnlag for god helse og livsmestring for den enkelte elev
 - ❖ Kan bidra til sosial utjevning – dersom elevene får mulighet til å lære det læreplanen i faget sier at de *skal* lære
- ❖ Uheldig variasjon mellom skoler – elevene får ikke den undervisningen de har krav på etter læreplanen – ift timetall, antall elever på mat- og helserommet samtidig (delingstimer vs. hel klasse, lærerens kompetanse, utstyr, læremidler, budsjett, sambruk, progresjon i faget osv. osv.) – fører til økte forskjeller og ikke mindre!!

19



Mat- og helsefaget i skolen – mot en oppsummering

- ❖ Ja – det er *nøye*!
- ❖ Det er *nøye* at læreren har fagkompetanse i mat og helse
- ❖ Det er «*nøye*» at elevene får den undervisningen de har krav på – og at vi begynner å utnytte (noe av) potensialet som ligger i mat- og helsefaget
- ❖ Mat og helsefaget har verdi i *seg selv* – som alle de praktisk-estetiske fagene – og skal ikke bare være kos, avbrekk eller mulighet til å bli bedre kjent med elevene. Alt dette er «bivirkninger» av faget – ikke fagets hovedhensikt
- ❖ Ja, det er *nøye* at *alle* elever – uavhengig av kommunetilhørighet, skoletilhørighet, skoleleder og lærer – får undervisning etter læreplanen, med de ressurser som trengs for å oppnå kompetansemålene i faget
- ❖ Mat og helse er skolens viktigste fag – det nye «basisfaget»? 😊

20

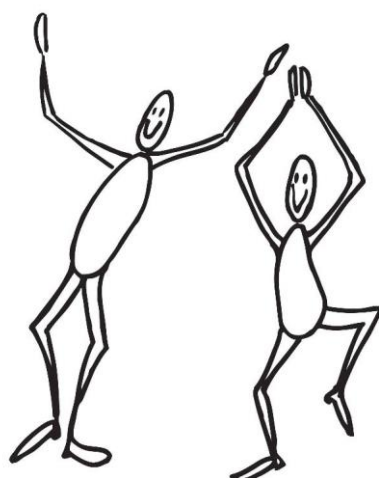
Ved spørsmål, behov for mer info, etc., ta gjerne kontakt:

Camilla Sandvik, tlf. 74 02 27 91, mobil 414 66 704,
e-post: camilla.sandvik@nord.no

Grete Modell Grande, tlf. 74 02 25 62, mobil 930 51 249,
e-post: grete.m.grande@nord.no



21



Tusen takk for oppmerksomheten!

22