

Forbedre oppskrifter og lage menyer

Bruke digitale verktøy til å velge sunne og varierte matvarer

Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer

Utforske klimaavtrykk til matvarer

Utforske og kombinere smaker i matlagingen

Vise gjennom matlaging og måltid hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer

Planlegge matlagingen

Bruke digitale verktøy til å vurdere eget kosthold

Lage norsk mat

Mat og helse
Hva må jeg øve på?

Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse

Gjøre greie for og vurdere påstander, råd, informasjon om kosthold og helse

Bruke rett redskap, teknikker og matlagingsmetoder

Gjøre greie for hvordan matvalg og matvalg kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheten

Lage trygg mat

Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon

Lage bærekraftig mat

Drøfte hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon

Lage samisk mat

Lage mat fra ulike kulturer

Sammenligne og utforske råvarer og matlagingsmetoder