

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 7

**Ämne:** Livsmedelskunskap

**Tema:** Miljö och mat

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll omfattar att förstå hur val av livsmedel och kostvanor påverkar miljön. Eleverna ska lära sig om hållbar livsmedelsproduktion och dess betydelse för både hälsa och miljö.

### Kunskapskrav

Eleverna ska kunna redogöra för hur olika livsmedelsval påverkar miljön och diskutera hållbarhetsaspekter kopplade till matlagning och kostval. De ska också kunna ge exempel på hur man kan bidra till en mer hållbar livsstil, samt ha kännedom om miljöhänsyn i livsmedelsproduktionen.

## Lärrarledda instruktioner

### Inledning till temat (10 min)

- Introducera temat "miljö och mat" genom att ställa frågor om elevernas egna kostvanor.
- Diskutera varför det är viktigt att tänka på miljön när vi väljer livsmedel.
- Presentera kortfattat hur livsmedelsproduktion påverkar miljön.

### Presentation av hållbar livsmedelsproduktion (15 min)

- Ge en översikt av vad hållbar livsmedelsproduktion innebär.
- Gå igenom exempel på ekologiska livsmedel och deras fördelar för miljön.
- Diskutera skillnader mellan lokal och importerad mat och dess påverkan på miljön.

### Gruppdiskussion och reflektion (15 min)

- Dela upp klassen i små grupper och låt dem diskutera sina egna matvanor och hur dessa kan påverka miljön.
- Be grupperna att reflektera över vilka förändringar de kan göra i sin kost för att bli mer miljömedvetna.
- Samla upp tankarna i en gemensam diskussion efter grupparbetet.

## Sammanfattning av lektionen (5 min)

- Gå igenom huvudpunkterna av lektionen.
- Diskutera kort vad som har lärt sig och hur de kan tillämpa det i sina egna liv.

## Aktivitet

Eleverna får i uppdrag att skapa en veckomeny för en hållbar kost. De ska inkludera minst fyra ekologiska rätter och motivera varför dessa val är mer hållbara jämfört med konventionella alternativ. De kan även diskutera hur dessa rätter kan tillagas för att minimera matsvinn.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

## Exit-ticket

- Vilka är tre faktorer som påverkar en livsmedels miljöpåverkan?

Svar: Transport, odlingsmetod och förpackning.

- Vad menas med ekologisk mat?

Svar: Mat som är producerad utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.

- Ge exempel på en fördel med att äta lokalproducerad mat.

Svar: Minskad transport och därmed lägre koldioxidutsläpp.

- Hur kan vi minska matsvinnet hemma?

Svar: Genom att planera inköp och laga endast den mängd mat som behövs.

- Varför är det viktigt att tänka på hållbarhet i vår kost?

Svar: För att skydda miljön och säkerställa att vi inte utarmar jordens resurser.

## Hemläxa

Eleverna ska skriva en uppsats (300-500 ord) där de reflekterar över sina egna matvanor och hur dessa kan förbättras ur ett miljöperspektiv.

## Fördjupningsuppgift

Eleverna kan åta sig att undersöka och skriva en rapport om effekterna av en specifik livsmedelsproduktionsmetod på miljön, till exempel intensivt jordbruk jämfört med permakultur. De ska ta hänsyn till koldioxidutsläpp, vattenanvändning och biologisk mångfald.

## Förslag för nästa lektion

### Hållbara kostval

Den nästa lektionen kan fokusera på hållbara kostval och hur dessa val påverkar vår hälsa och miljön. Eleverna kan få lära sig om näringslära och hur man balanserar kosten med hänsyn till både miljö och hälsa. Detta är relevant eftersom det knyter samman kunskapen om livsmedel med konkreta val i deras vardag.

### Förberedelser

- Samla relevant material om ekologisk och hållbar livsmedelsproduktion.
- Förbereda exempel på menyer eller rätter som är hållbara.
- Planera eventuella visuella hjälpmedel för presentationen.

Tags: [Åk. 7 - 9](#), [Hem- och konsumentkunskap](#)