

Begreppslista

Hem- och konsumentkunskap handlar om att förstå vår hemmiljö, matvanor och hur vi tar hand om oss själva och vår omgivning. För elever i åk 4-6 är det viktigt att känna till begrepp som rör hygien och säkerhet, eftersom dessa grundläggande kunskaper hjälper dem att bli medvetna om hur man hanterar mat och vad som krävs för att leva hälsosamt. Genom att förstå dessa begrepp kan eleverna säkerställa att de tar kloka beslut i köket och i sina dagliga liv.

Hygien i köket

- **Rena händer**

Förklaring: Att tvätta händerna noggrant för att ta bort bakterier.

Exempelmening: Vi måste alltid ha rena händer innan vi lagar mat.

- **Desinfektion**

Förklaring: Att döda bakterier på ytor för att förhindra sjukdomar.

Exempelmening: Efter att vi har lagat mat, desinfekterade vi köksbänken.

- **Korsförorening**

Förklaring: När bakterier sprids från en matvara till en annan.

Exempelmening: För att undvika korsförorening använder vi olika skärbrädor för kött och grönsaker.

- **Livsmedelssäkerhet**

Förklaring: Åtgärder för att säkerställa att maten är säker att äta.

Exempelmening: Det är viktigt att vi följer livsmedelssäkerhetsreglerna i skolan.

Säkerhet i köket

- **Brandrisk**

Förklaring: Risk för att en brand ska uppstå i köket.

Exempelmening: Vi måste alltid vara försiktiga med stekpannan för att undvika brandrisk.

- **Köksredskap**

Förklaring: Verktyg som används för att laga mat, som knivar och grytor.

Exempelmening: Se till att placera köksredskapen på ett säkert ställe när du är klar.

- **Falla eller halka**

Förklaring: När man snubblar eller glider på en yta.

Exempelmening: Jag var försiktig så att jag inte skulle falla när jag bar tunga matkassar.

- **Ugnsvante**

Förklaring: En handske som skyddar mot värme när man hanterar heta saker.

Exempelmening: Kom ihåg att använda ugnsvanten när du tar ut plåten ur ugnen.

Matlagning och näringslära

- **Näringsämnen**

Förklaring: Ämnen i maten som är viktiga för kroppens funktion.

Exempelmening: Grönsaker ger oss många olika näringsämnen som vi behöver.

- **Hälsosamma val**

Förklaring: Att välja mat som är bra för vår hälsa.

Exempelmening: Jag gör alltid hälsosamma val när jag handlar mat.

- **Tallriksmodellen**

Förklaring: En modell som visar hur mycket av olika livsmedel vi bör äta.

Exempelmening: Vi lärde oss om tallriksmodellen för att förstå balans mellan matgrupper.

- **Tillagning**

Förklaring: Processen att laga mat, såsom kokning eller stekning.

Exempelmening: Tillagning av grönsaker kan göra dem mer smakliga.

- **Kosttillskott**

Förklaring: Extra vitaminer och mineraler som man kan ta för att stärka kroppen.

Exempelmening: Ibland kan kosttillskott vara bra om man inte får i sig tillräckligt med näringsämnen.

- **Vegetarisk mat**

Förklaring: Mat som inte innehåller kött.

Exempelmening: Vi lagade vegetarisk mat idag, med mycket grönsaker och bönor.

- **Måltidsordning**

Förklaring: Den ordning vi äter våra måltider under dagen.

Exempelmening: Jag följer min måltidsordning för att få i mig alla näringsämnen jag behöver.

- **Recept**

Förklaring: Instruktioner för att laga en specifik maträtt.

Exempelmening: Jag följde receptet noggrant för att baka en choklادتårta.

Konsumentkunskap

- **Prissättning**

Förklaring: Hur priser bestäms på varor och tjänster.

Exempelmening: Vi diskuterade prissättning av matvaror under lektionen.

- **Kvalitet**

Förklaring: Hur bra eller dålig en produkt är.

Exempelmening: Det är viktigt att se på kvalitet när man köper livsmedel.

- **Reklam**

Förklaring: Meddelanden som syftar till att sälja produkter.

Exempelmening: Jag såg en reklam för en ny sorts frukostflinga.

- **Konsumenträttigheter**

Förklaring: Lagliga rättigheter som konsumenter har när de handlar.

Exempelmening: Det är viktigt att känna till sina konsumenträttigheter

för att kunna klaga på felaktiga varor.

- **Ekologisk mat**

Förklaring: Mat som är producerad utan kemiska ämnen och konstgödsel.

Exempelmening: Jag föredrar att köpa ekologisk mat för att vara snäll mot miljön.

Tags: [Okategoriserade](#)