

Lektionsplanering

Årskurs: 1

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Måltidens uppbyggnad

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Lektionen syftar till att ge eleverna en grundläggande förståelse för hur en balanserad måltid ser ut. Fokus ligger på att identifiera de olika komponenterna som ingår i en hälsosam måltid och deras funktioner i kroppen.

Kunskapskrav:

Eleven kan med viss hjälp beskriva vad en måltid kan innehålla och ge exempel på livsmedel som ingår i en hälsosam kost.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till måltidens uppbyggnad (10 min)

- Förklara vad en måltid är och varför vi behöver äta.
- Beskriv de olika komponenterna i en måltid (kolhydrater, proteiner, grönsaker och fett).
- Diskutera vikten av variation och balans i kosten.

Komponenterna i måltiden (15 min)

- Gå igenom olika livsmedel som utgör komponenterna och ge exempel på mat som innehåller dem.
- Diskutera hur dessa livsmedel påverkar vår kropp och vårt välbefinnande.
- Låt eleverna reflektera över sina egna måltider och fråga vilka livsmedel de brukar äta.

Praktisk gruppaktivitet (20 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge var och en ett exempel på en måltid (t.ex. frukost, lunch, middag).
- Be grupperna att identifiera och rita de olika komponenterna i sin måltid, samt diskutera vad som är bra och vad som kan förbättras.

- Grupperna presenterar sina matriser för klassen.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta lektionen och vad eleverna lärt sig om måltidens uppbyggnad.
- Diskutera hur de kan använda denna kunskap för att göra bättre matval.

Aktivitet

Eleverna får skapa sin egen "måltidsskala" där de ritar en tallrik och fyller den med bilder av livsmedel som representanterna för olika komponenter (kolhydrater, proteiner, grönsaker och fett). Denna aktivitet hjälper eleverna att visualisera en balanserad måltid och kopplar tydligt till lektionens tema. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vad är en viktig del av en hälsosam måltid? Svar: Variation av livsmedel.
- Nämn ett exempel på ett kolhydrat. Svar: (Exempel: Bröd, pasta, ris)
- Varför är protein viktigt? Svar: Det hjälper till att bygga och reparera kroppens celler.
- Vilken grönsak skulle du vilja inkludera mer i dina måltider? Svar: (Exempel: Broccoli, morötter)
- Hur kan du förbättra dina måltider? Svar: Genom att lägga till mer frukt och grönsaker.

Hemläxa

Skriv ner tre måltider som du ätit idag och vad de innehöll. Längd: 50 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan göra en "matdagbok" där de under en vecka dokumenterar allt de äter och analyserar hur aktuella måltider stämmer överens med en hälsosam kost. Eleverna ska kunna reflektera och ge förslag på vad de kan förbättra.

Förslag för nästa lektion

Tema: Förberedelse av en enkel måltid.

I nästa lektion kan eleverna tillämpa sina kunskaper från tidigare lektioner genom att förbereda en enkel och hälsosam måltid i klassen. Detta tema är relevant eftersom eleverna då får praktisk erfarenhet av att använda de färdigheter de lärt sig om måltidens uppbyggnad och vikten av att äta en balanserad kost.

Förberedelser

- Förbered material för elevernas måltidsskala (papper, färger).
- Samla exempel på livsmedel för att diskutera hälsosamma val.
- Planera vilka måltider som kommer att förberedas i nästa lektion.

Tags: [Lektion](#)