

Lektionsplanering Kemi

Årskurs: 1

Ämne: Kemi

Tema: Kemi och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kemi i årskurs 1–3 ska ge eleverna kännedom om kemiska ämnen och deras inverkan på människans kropp och hälsa. Eleverna ska också få utforska hur kemiska processer används för att skapa produkterna vi konsumerar och hur vi kan göra hälsosamma val.

Kunskapskrav

Eleven kan ge exempel på kemiska ämnen i sin omgivning och deras påverkan på hälsan. Eleven kan också med stöd utföra grundläggande observationer om hälsosamma och ohälsosamma livsmedel och produkter.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till kemi och hälsa (10 min)

- Diskutera vad vi menar med hälsa och livsstil. Fråga eleverna, "Vad äter vi för att må bra?"
- Visa bilder på hälsosamma och ohälsosamma livsmedel och diskutera deras egenskaper.
- Gå igenom några vanliga kemiska ämnen som finns i maten, som socker, salt och vitaminer.

Kemiska ämnen i livsmedel (15 min)

- Förklara skillnaden mellan naturliga och kemiskt framställda ämnen, med exempel som konserveringsmedel och sötningsmedel.
- Diskutera hur vi kan läsa innehållsförteckningar på förpackningar för att förstå vad vi äter.
- Låt eleverna tänka på livsmedel de använder och se om de kan hitta

några exempel av kemiska ämnen.

Experiment: Smaktest och observationer (15 min)

- Genomför ett smaktest med olika livsmedel (t.ex. frukt, grönsaker och snacks) där eleverna får notera sina smakupplevelser och diskutera vad som finns i produkterna.
- Låt dem diskutera vad de tycker är gott och varför, kopplat till kemi.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionen genom att återkoppla till hur kemi påverkar våra val av livsmedel och därmed vår hälsa.
- Ställ frågor som: "Hur kan vi göra hälsosamma val?" samt uppmuntra dem att tänka på vad de kan förändra i sin kost.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en "Hälsosam middag"-affisch där de ritar och skriver ner de hälsosamma livsmedel de skulle vilja inkludera i en idealisk middag. De kan få använda färger och klistermärken för att skapa en inbjudande presentation av sina val.

Exit-ticket

- Nämn ett hälsosamt livsmedel. (Frukt, grönsaker)
- Vad är ett kemiskt ämne som vi ofta vill undvika? (För mycket socker eller salt)
- Hur påverkar mat vår hälsa? (Genom att ge energi eller orsaka sjukdom)

Tags: [Lektion](#)