

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 2

**Ämne:** Hem- och Konsumentkunskap

**Tema:** Livsmedel och dess ursprung

## Koppling till styrdokument

**Centralt innehåll:** Lektionen syftar till att ge eleverna förståelse för livsmedels ursprung och hur olika råvaror produceras och bearbetas. Fokus kommer att ligga på att utveckla kunskap om odling, skörd och transport av livsmedel samt vikten av att välja hållbara alternativ.

**Kunskapskrav:** Eleven kan med viss hjälp redogöra för var några livsmedel kommer ifrån och kan ge exempel på olika livsmedels ursprung samt dess betydelse för hälsosamma matval.

## Lärarledda instruktioner

### Introduktion till livsmedels ursprung (10 min)

- Förklara vad livsmedels ursprung betyder och ge exempel på olika typer av livsmedel (frukter, grönsaker, kött, spannmål, etc.).
- Diskutera hur och var dessa livsmedel odlas, skördas och bearbetas.
- Använd bilder och exempel för att visa processen från gård till tallrik.

### Hållbarhet och val av livsmedel (15 min)

- Diskutera varför det är viktigt att välja lokala och säsongsbetonade livsmedel.
- Introducera konceptet hållbarhet inom livsmedelsproduktion.
- Be eleverna tänka på vilka lokala livsmedel de känner till och hur dessa kan påverka miljön positivt.

### Praktisk gruppaktivitet (20 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem olika livsmedel att undersöka (t.ex. morot, äpple, o.l.).
- Be grupperna att ta reda på livsmedlets ursprung, hur det odlas och dess hälsofördelar.
- Grupperna ska sedan skapa en affisch som presenterar sitt livsmedel och dess ursprung.

### **Avslutning och reflektion (5 min)**

- Låt grupperna presentera sina affischer.
- Diskutera hur kunskap om livsmedels ursprung kan påverka deras matval och varför det är viktigt att veta var maten kommer ifrån.

### **Aktivitet**

Eleverna skapar en affisch om sitt undersökta livsmedel, som inkluderar bild, ursprung, odlingsmetod och hälsofördelar. Genom att visualisera informationen får eleverna en djupare förståelse för livsmedel och deras ursprung, vilket kopplar direkt till lektionens tema. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

### **Exit-ticket**

- Var kommer morötter ifrån?

Svar: (Exempel: Odlas i jorden, ofta i Sverige.)

- Nämn en anledning till varför du ska välja lokala livsmedel.

Svar: Det är bättre för miljön.

- Hur kan vi tänka på hållbarhet när vi väljer livsmedel?

Svar: Genom att välja närproducerade och säsongsbetonade alternativ.

- Ge ett exempel på ett livsmedel som du tycker är bra att äta.

Svar: (Exempel: Äpple, morot.)

- Vad lärde du dig under lektionen?

Svar: (Exempel: Vad livsmedel kommer ifrån och dess hälsofördelar.)

### **Hemläxa**

Be eleverna att hemma undersöka en familjemedlems favoritlivsmedel. De ska ta reda på var det kommer ifrån och skriva en kort text om dess ursprung och hälsofördelar. Längd: 75 ord.

### **Fördjupningsuppgift**

Eleverna kan få i uppgift att göra en "skördemapp" där de ritar och skriver om olika livsmedel, deras ursprung och hur de växer. De kan också inkludera bilder av dessa livsmedel, vilket ger en visuell representation av vad de lärt sig.

### **Förslag för nästa lektion**

**Tema:** Matlagning med lokala råvaror

I nästa lektion kan eleverna praktiskt använda sin kunskap om livsmedel och deras ursprung genom att laga en måltid med lokala råvaror. Detta tema är relevant eftersom det knyter samman teoretiska kunskaper med praktiska erfarenheter, vilket stärker deras förståelse och intresse för hållbar

matlagning.

### **Förberedelser**

- Samla information om olika livsmedel och deras ursprung för diskussion.
- Förbereda material för affischskapande (papper, färger, bilder).
- Planera för att ha exempel på lokala livsmedel tillgängliga för lektionen.

Tags: [Lektion](#)