

Lektionsplanering

Årskurs: 2

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Matlagning med lokala råvaror

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll: Lektionen fokuserar på att ge eleverna praktiska erfarenheter av matlagning med lokalproducerade råvaror. Eleverna lär sig att förbereda och tillaga en enkel måltid, vilket stärker deras förståelse för kost, hälsa och hållbarhet.

Kunskapskrav: Eleven kan med viss hjälp delta i praktisk matlagning, följa recept och hantera livsmedel på ett säkert sätt.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till lokal matlagning (10 min)

- Diskutera vad som menas med lokala råvaror och deras betydelse för hälsan och miljön.
- Presentera de råvaror som ska användas under lektionen och var de kommer ifrån.
- Prata om fördelarna med att laga mat med råvaror som är närproducerade.

Genomgång av recepten (10 min)

- Gå igenom recepten för den måltid som ska lagas och förklara steg för steg hur man gör.
- Betona hygien och säkerhet i köket, inklusive korrekt hantering av knivar och andra redskap.
- Diskutera eventuella allergener i de råvaror som kommer att användas.

Praktisk matlagning (25 min)

- Dela in eleverna i små grupper och tilldela varje grupp en speciell uppgift i matlagningen (t.ex. hacka grönsaker, koka pasta, blanda ingredienser).

- Låt grupperna arbeta tillsammans för att förbereda och laga maten, med hjälp av läraren för att säkerställa att allt går rätt till.
- Under tillagningen uppmuntras grupperna att samarbeta och diskutera processen.

Avslutning och gemensam måltid (5 min)

- Låt varje grupp presentera sin del av måltiden och förklara vad de har lärt sig.
- Samla alla för att njuta av den gemensamt tillagade måltiden och diskutera upplevelsen.

Aktivitet

Eleverna förbereder och lagar en enkel rätt med lokala råvaror, exempelvis en grönsakssoppa eller sallad. De får praktisk erfarenhet av att arbeta med rena råvaror och tillämpa sina kunskaper om matlagning. Aktiviteten knyter samman teoretiska kunskaper med praktisk erfarenhet och främjar samarbete.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

Exit-ticket

- Vad var det roligaste med matlagningen idag?
Svar: (Exempel: Att arbeta tillsammans med kompisar.)
- Vilken lokal råvara använde ni och var kom den ifrån?
Svar: (Exempel: Morötter från en lokal gård.)
- Nämn ett steg i receptet som du tyckte var viktigt.
Svar: (Exempel: Att hacka grönsaker ordentligt.)
- Varför är det bra att laga mat med lokala råvaror?
Svar: (Exempel: Det stödjer lokala bönder och är bättre för miljön.)
- Vad skulle du vilja laga nästa gång?
Svar: (Exempel: En annan sallad eller en dessert.)

Hemläxa

Be eleverna skriva en kort reflektion över måltiden de förberedde. Vad gillade de och vad skulle de vilja göra annorlunda? Längd: 75 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan skapa en "lokalmat-upplevelse" där de dokumenterar en hel dag när de lagar mat med endast lokala råvaror. De ska skriva ner sitt recept, ta bilder av de använda råvarorna och beskriva matlagningen, samt reflektera över sina upplevelser.

Förslag för nästa lektion

Tema: Matens påverkan på miljön

I nästa lektion kan eleverna undersöka hur olika matval påverkar miljön, inklusive koldioxidavtryck och hållbarhet. Detta ämne är relevant då det utvidgar deras förståelse för kost och hur den kopplar samman med större miljöfrågor, vilket uppmanar till medvetna matval.

Förberedelser

- Samla lokala råvaror för matlagning.
- Förbereda recept och instruktioner för matlagningen.
- Säkerställa att alla nödvändiga köksredskap är tillgängliga.

Tags: [Lektion](#)