

Lektionsplanering

Årskurs: 2

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Planering av en hållbar måltid

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Lektionen syftar till att ge eleverna praktiska färdigheter i att planera en måltid som är både näringsriktig och hållbar. Fokus ligger på att använda kunskaper om näringsinnehåll och miljöpåverkan av livsmedel för att skapa en balanserad måltid.

Kunskapskrav:

Eleven kan med viss hjälp planera en måltid som innehåller olika livsmedel och kan ge exempel på hur denna måltid är hållbar och näringsrik.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till planering av måltid (10 min)

- Förklara viktigheten av att planera måltider och hur det kan bidra till en hälsosam livsstil och ett hållbart samhälle.
- Diskutera de faktorer som bör beaktas vid planering av en måltid, såsom näringsbehov, säsongens råvaror och miljöpåverkan.
- Gå igenom exempel på vad en hållbar måltid kan innehålla.

Genomgång av matens beståndsdelar (10 min)

- Diskutera vad som kännetecknar en balanserad måltid (kolhydrater, proteiner, grönsaker, och fett).
- Låt eleverna reflektera över sina egna matvanor och exempel på de livsmedel de äter regelbundet.
- Introducera vad som gör ett livsmedel hållbart, med fokus på säsongsbetonade och lokala råvaror.

Praktisk gruppaktivitet (25 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem i uppdrag att planera en hållbar måltid för en vecka.
- Grupperna ska välja recept och råvaror som är hållbara, samt skapa en handlingslista med ingredienser.
- Push varje grupp att tänka på måltidens balans och diskutera varför de valt just dessa livsmedel.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Låt varje grupp presentera sin planerade måltid och förklara valen av råvaror och recept.
- Diskutera som klass vilka utmaningar som kan finnas med hållbar matlagning och matplanering.

Aktivitet

Eleverna planerar en hållbar måltid med hjälp av en måltidsplanerare där de skriver ner rätterna, inklusive hur de är näringsrika och hållbara. Aktiviteten kopplar praktiska kunskaper med teori och uppmuntrar eleverna till medvetna matval.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

Exit-ticket

- Vilken typ av livsmedel var viktigast i din planerade måltid?
Svar: (Exempel: Grönsaker, fullkornsprodukter.)
- Nämn en faktor som du har tagit hänsyn till vid planeringen.
Svar: (Exempel: Säsongens råvaror, lågt koldioxidavtryck.)
- Vad är en nyhet du lärde dig om hållbar matlagning?
Svar: (Exempel: Att det är viktigt att välja lokala och ekologiska alternativ.)
- Hur kan du använda den här informationen i ditt eget liv?
Svar: (Exempel: Planera måltider i förväg.)
- Vad skulle du vilja laga för mat nästa gång?
Svar: (Exempel: En ny rätt med lokalproducerade ingredienser.)

Hemläxa

Ge eleverna i uppgift att välja en måltid de vanligtvis lagar hemma och

skriva ner hur de kan göra den mer hållbar. De ska ge exempel på vilka ändringar de skulle vilja göra. **Längd:** 75 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan skapa en "Hållbar måltidsplan" där de planerar en veckas måltider, skriver recept och samlar in information om varje ingredienss ursprung och hållbarhetsaspekter. Detta ger dem möjlighet att koppla samman teori, praktik och miljöfrågor.

Förslag för nästa lektion

Tema: Matlagning av de planerade måltiderna

I nästa lektion kan eleverna få möjlighet att laga sina planerade måltider, vilket ger dem möjlighet att omsätta sina kunskaper i praktiken och se resultatet av sina hållbara val. Detta tema är relevant då det kompletterar det praktiska med det teoretiska.

Förberedelser

- Samla recept och resurser till grupperna.
- Förbereda material för måltidsplanering (papper, pennor).
- Säkerställa att nödvändiga ingredienser finns att tillgå för nästa lektion.

Tags: [Lektion](#)