

Lektionsplanering

Årskurs: 3

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Förberedelse av en hållbar måltid med lokala råvaror

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Lektionen syftar till att ge eleverna praktisk erfarenhet av att laga mat med lokala och säsongsbetonade ingredienser. Eleverna kommer att få känna på och förstå vikten av hållbarhet i både matlagning och kostval.

Kunskapskrav:

Eleven kan med viss hjälp delta i praktisk matlagning, följa recept och ge exempel på hur hållbara ingredienser används i en måltid.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hållbar matlagning (10 min)

- Diskutera vikten av att laga mat med lokala och säsongsbetonade råvaror, samt hur detta kopplar till hållbarhet.
- Presentera de ingredienser som ska användas i lektionen och ge exempel på deras ursprung.
- Gå igenom hygien- och säkerhetsregler som gäller vid matlagning.

Översikt av recept och planering (10 min)

- Gå igenom recepten för den måltid som ska lagas, se till att alla förstår stegen och hur de ska gå till väga.
- Diskutera eventuella allergener och alternativ till ingredienser.
- Fördela grupper och tilldela uppgifter, så varje elev vet vad de ska göra.

Praktisk matlagning (25 min)

- Eleverna delas in i grupper och börjar lagningen av sin hållbara måltid.

- Varje grupp får ansvar för olika delar av måltiden – till exempel förberedelse av grönsaker, tillagning av sås eller stekning av protein.
- Cirka omkring i klassrummet för att stötta och ge feedback under tidens gång.

Avslutning och gemensam måltid (5 min)

- Låt grupperna presentera sina rätter för klassen och berätta om de lokala ingredienserna samt hur de valde att laga maten.
- Avsluta med att tillsammans njuta av de maträtter som lagats, följt av en diskussion om vad de lärt sig och hur de kan använda sin kunskap i framtiden.

Aktivitet

Eleverna förbereder och lagar en hållbar måltid med lokala samt säsongsbetonade råvaror, exempelvis en grönsakssoppa eller en sallad med proteinkälla. Genom att praktiskt tillaga maten får eleverna direkt erfarenhet av hållbarhet i matlagning och lär sig värdet av att använda bra råvaror. Beräknad tidsåtgång: 25 minuter.

Exit-ticket

- Vilka lokala ingredienser använde ni i er måltid? Svar: (Exempel: Morötter, potatis, bönor.)
- Vad var roligast med att laga mat idag? Svar: (Exempel: Att arbeta med klasskamrater, att se slutresultatet.)
- Hur påverkade de lokala råvarorna smaken på er maträtt? Svar: (Exempel: Färskare, mer smak.)
- Vilken ny matlagningsmetod lärde du dig idag? Svar: (Exempel: Att hacka grönsaker på ett säkert sätt.)
- Vad skulle du vilja laga nästa gång och varför? Svar: (Exempel: En annan typ av sallad, kakor.)

Hemläxa

Be eleverna att dokumentera en måltid de lagade hemma, inklusive vilka ingredienser som var lokala, och reflektera över hur de valde att laga den. Längd: 75 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan skapa en "Hållbar matdagbok" där de under en vecka dokumenterar sina måltider, var ingredienserna kommer ifrån och reflekterar över hur hållbara deras val är. Detta ger dem möjlighet att koppla samman teori med verkliga matvanor.

Förslag för nästa lektion

Tema: Matens påverkan på den globala miljön. I nästa lektion kan eleverna lära sig om hur internationell matproduktion och konsumtion påverkar miljön globalt. Det kan inkludera ämnen som koldioxidavtryck och resursanvändning, och i förlängningen diskuteras vad de kan göra för att minska sin egen påverkan.

Förberedelser

- Samla ingredienser och redskap som kommer att användas i matlagningen.
- Förbereda recept och instruktioner för gruppaktiviteter.
- Se till att det finns material för hygien och säkerhet i köket.

Tags: [Lektion](#)