

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 3

**Ämne:** Hem- och Konsumentkunskap

**Tema:** Matlagning och hälsosamma måltider

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll:

Lektionen syftar till att ge eleverna praktiska färdigheter i matlagning, där fokus ligger på att förbereda hälsosamma och balanserade måltider. Eleverna kommer att diskutera näringsvärde och hur man skapar en måltid med olika livsmedelsgrupper.

### Kunskapskrav:

Eleven kan med viss hjälp laga enkel mat, följa recept och redogöra för vad en balanserad måltid innehåller.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till hälsosamma måltider (10 min)

- Diskutera vad som menas med en hälsosam och balanserad måltid.
- Presentera olika livsmedelsgrupper (kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler) och deras betydelse för hälsan.
- Ge exempel på måltider som innehåller alla dessa grupper.

### Genomgång av recept (10 min)

- Gå igenom receptet för den måltid som ska tillagas. Se till att alla förstår stegen och vilka ingredienser som behövs.
- Betona vikten av säkerhet och hygien i köket under matlagningen.
- Diskutera vilken typ av utrustning som kommer att användas.

### Praktisk matlagning (25 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem ansvar för att följa receptet och laga sin maträtt.
- Ge varje grupp specificerade uppgifter, såsom att hacka grönsaker, koka pasta eller förbereda såsen.

- Låt grupperna samarbeta och hjälpa varandra under matlagningen. Cirkulera omkring i klassrummet för att ge stöd och vägledning.

### **Avslutning och gemensam måltid (5 min)**

- Låt eleverna presentera sin maträtt för klassen, beskriva vad de har lagat och vad de lärt sig.
- En gemensam måltid kan hållas för att avnjuta det de lagat tillsammans, följt av en diskussion om vad de tyckte om maträtten.

### **Aktivitet**

Eleverna förbereder och lagar en hälsosam rätt, exempelvis en pastasallad med grönsaker och protein (t.ex. kyckling eller bönor). Genom att praktiskt laga maten får eleverna erfarenhet av matlagning och lär sig vikten av en balanserad kost.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

### **Exit-ticket**

- Vilket livsmedel var viktigast i din maträtt?  
Svar: (Exempel: Grönsaker, protein.)
- Vad var det roligaste med matlagningen?  
Svar: (Exempel: Att arbeta med kompisar, att se maten tillagas.)
- Nämn ett nytt recept eller en ny teknik du lärde dig idag.  
Svar: (Exempel: Hur man hackar grönsaker på ett säkert sätt.)
- Varför är det viktigt att äta en balanserad kost?  
Svar: (Exempel: För att få i sig alla näringsämnen vi behöver.)
- Vad skulle du vilja laga nästa gång och varför?  
Svar: (Exempel: En annan typ av sallad eller en dessert.)

### **Hemläxa**

Be eleverna att skriva ner en hälsosam måltid de har ätit hemma under veckan och beskriva vad som var bra med den (vilka livsmedelsgrupper som ingick osv.). Längd: 75 ord.

### **Fördjupningsuppgift**

Eleverna kan skriva en kort rapport om en hälsosam kost, där de ska inkludera tips på hälsosamma livsmedel och förklara fördelarna med en balanserad kost. De kan också skapa en "hälsosam tallrik" där de illustrerar vad en balanserad måltid innebär.

## Förslag för nästa lektion

**Tema:** Livsmedelsval och kultur

I nästa lektion kan eleverna utforska hur mattraditioner och kulturella val påverkar våra kostvanor. De kan lära sig om olika länders typiska maträtter och jämföra dem med sina egna matvanor. Det här temat kan bidra till ökad förståelse för matkultur och vikten av variation i kosten.

## Förberedelser

- Samla ingredienser och redskap som kommer att användas under matlagningen.
- Förbereda recept och instruktioner för grupper.
- Säkerställa att köksområdet är rent och redo för matlagning.

Tags: [Lektion](#)