

Lektionsplanering

Årskurs: 3

Ämne: Historia

Tema: Högtider och mattraditioner

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll: Lektionens centrala innehåll fokuserar på att eleverna ska förstå hur mattraditioner är knutna till olika svenska högtider och hur dessa traditioner har utvecklats över tid. Eleverna kommer att undersöka hur mat spelar en central roll i firandet av högtider och hur mattraditioner bidrar till kulturell identitet.

Kunskapskrav

Eleven kan ge exempel på traditionella maträtter kopplade till svenska högtider och diskutera deras betydelse. Dessutom kan eleven redogöra för hur dessa traditioner påverkar vår kultur och bidrar till gemenskap.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till mattraditioner i samband med högtider (10 min)

- Inled med en diskussion om hur mat och traditioner hänger ihop och varför vissa rätter är förknippade med specifika högtider.
- Nämn exempel på rätter som är typiska för svenska högtider, såsom julskinka, påskägg, och midsommartårta.
- Berätta om syftet med lektionen; att utforska matens roll under olika högtider.

Genomgång av specifika traditionella rätter (15 min)

- Presentera ett urval av traditionella maträtter kopplade till olika högtider och deras ursprung. Diskutera gärna specifika recept och vad som gör dessa rätter unika.
- Använd bilder och eventuellt videoklipp för att visa hur maträtterna tillagas.
- Bjud in eleverna att dela med sig av sina minnen och erfarenheter kring maten som de har ätit vid olika högtider.

Grupparbete med fokus på maträtter (15 min)

- Dela in klassen i grupper och tilldela varje grupp en högtid och dess knutna maträtt att undersöka (t.ex. lucia och pepparkakor, midsommar och sill).
- Grupperna ska förbereda en kort presentation eller beskrivning av maträtten, dess historia och hur den firas i samband med högtiden.
- Ge dem tillgång till resurser som böcker eller internet för att samla information.

Presentation av maträtter (10 min)

- Låt varje grupp presentera sin maträtt och högtid för klassen.
- Under presentationerna, uppmuntra frågor och delge personliga minnen kopplat till rätterna och traditionerna.
- Diskutera eventuella viktiga kulturella inslag som kan kopplas samman med dessa maträtter.

Reflektion och avslutning (5 min)

- Sammanfatta vad eleverna har lärt sig om mattraditioner och deras betydelse för högtider.
- Be eleverna reflektera över hur mat förenar människor och skapar gemenskap, både då och nu.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en matlogg där de dokumenterar sina favoriträtter kopplade till olika högtider. De ska rita eller klippa ut bilder av rätterna, skriva ner ingredienser och inkludera korta beskrivningar av deras betydelse. Matloggen ska ställas ut i klassrummet.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Nämn en traditionell rätt du har lärt dig om idag. Exempelvis sill från midsommar.
- Vad är en viktig ingrediens i den rätten? Exempelvis att sill är en klassisk ingrediens i midsommarsalaten.
- Hur påverkar maten firandet av högtider? Maten skapar gemenskap och stärker traditionerna.
- Har du en favoritmaträtt vid en översiktlig högtid? Berätta varför. Elevernas svar kommer att variera beroende på personliga upplevelser.
- Varför är det viktigt att bevara mattraditioner? De hjälper oss att minnas våra rötter och skapa identitet.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort text (150-200 ord) om en maträtt som de älskar att äta under en viss högtid och anledningen till att den är viktig för dem.

Fördjupningsuppgift

För de elever som vill kan de göra en undersökning av en internationell maträtt kopplad till en högtid i ett annat land. De ska presentera sin maträtt i klassrummet och förklara dess betydelse och eventuella likheter med svenska mattraditioner.

Förslag för nästa lektion

Kulinariska traditioner från olika delar av Sverige. I nästa lektion kan vi gå djupare in på olika regioners kulinariska traditioner i Sverige och utforska hur lokala resurser och historia påverkar matlagning och firande av högtider. Eleverna kan få chansen att smaka på och prova några maträtter som representerar olika delar av Sverige.

Förberedelser

- Förbered information och resurser om traditionella maträtter att dela ut till grupperna.
- Samla bilder och exempel på olika maträtter kopplade till högtider.
- Se till att det finns material för matloggskapande (papper, färg, klippmaterial).

Tags: [Lektion](#)