

Lektionsplanering

Årskurs: 4

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Nutida kosttrender och hållbarhet

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen syftar till att eleverna ska få en förståelse för aktuella kosttrender, inklusive vegetariskt, vegan och lokalt producerad mat. Eleverna ska även arbeta med hur kostval kan påverka såväl individens hälsa som den globala miljön. Diskussioner kring hållbarhet och ansvarsfull konsumtion av livsmedel är centrala teman.

Kunskapskrav

Eleven kan ge exempel på och diskutera olika kosttrender och hur dessa kan påverka hälsa och miljö. De kan också reflektera över sina egna matvanor och diskutera hur dessa kan förbättras i syfte att bli mer hållbara.

Lärlarleda instruktioner

Introductio till kosttrender (10 min)

- Presentera lektionens tema och syfte: att utforska moderna kosttrender.
- Diskutera vad eleverna redan känner till om vegetariskt, vegan, ekologiskt och hållbar livsmedelspyramid.
- Ställ frågan: "Vad betyder hållbarhet i relation till mat?"

Diskussionsmoment om olika kosttrender (15 min)

- Dela upp klassen i grupper och tilldela var och en en kosttrend att diskutera, t.ex. vegetariskt, veganskt, ekologiskt.
- Låt grupperna dela med sig av sina åsikter och avsluta med en gemensam diskussion om varför dessa kosttrender blivit populära.
- Uppmuntra eleverna att tänka på hur dessa trender kan påverka miljön, hälsan och samhället.

Praktisk övning: Planera en hållbar måltid (20 min)

- Eleverna arbetar i sina grupper och får i uppdrag att planera en hållbar måltid. De ska välja ingredienser, diskutera ursprung och hur de kan minska

matsvinn.

- Presentera sina hållbara måltider för klassen och ange viktiga punkter om varför de just valt dessa ingredienser.
- Betona vikten av säsongsbetonad och lokal mat samt minimering av förpackningar.

Sammanfattande diskussion och reflektion (5 min)

- Diskutera vad de lärt sig under lektionen kring kosttrender och hållbarhet.
- Ställ frågor om hur de kan påverka sina egna matvanor och vad de tar med sig från diskussionerna.

Aktivitet

Som en del av reflektionsprocessen ska eleverna skriva en personlig plan (minst 150 ord) om hur de kan göra sina egna måltider mer hållbara. Beräknad tidsåtgång: 10 minuter.

Exit-ticket

- Nämn två hälsosamma och hållbara livsmedel.
 - Exempel: Säsongsbetonade grönsaker, bönor.
- Vad är en fördel med att äta vegetariskt?
 - Minskad miljöpåverkan och hälsofördelar.
- Hur kan vi minska matsvinn i vardagen?
 - Planera måltider, använda rester, handla med lista.
- Varför är det viktigt att kära om varifrån maten kommer?
 - För att förstå livsmedelsproduktionens påverkan på miljö och samhälle.
- Vilka kosttrender skulle ni vilja prova och varför?
 - Elevernas personliga åsikter om att prova ny kost.

Hemläxa

Eleverna får i uppgift att göra research om en specifik kosttrend. De skriver en text (minst 200 ord) där de sammanfattar vad de lärt sig och delar med sig av tankar kring vad som är bra och dåligt med den trenden.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska skapa en affisch eller en digital presentation där de beskriver en specifik kosttrend, dess ursprung, fördelar och nackdelar samt dess effekt på hälsa och miljö. Presentationen ska innehålla minst tre exempel på livsmedel kopplade till trendens ideologi och vara minst 500 ord.

Förslag för nästa lektion

Hållbar livsstil och matkultur. I nästa lektion kan fokus ligga på att utforska

hur vi kan leva mer hållbart genom våra matvanor och livsstilsval. Lektionen kommer att koppla ihop kostval med bredare frågor kring miljöpåverkan och etiska konsumtionsval. Eleverna kommer att få diskutera hur de kan bidra till en mer hållbar framtid och reflektera över sina egna livsval. Kunskapskraven kommer att handla kring förståelse för hur individens handlingar kan påverka världen omkring dem.

Förberedelser

- Samla information och material om olika kosttrender att använda i diskussioner.
- Förbereda resurser och material för planeringen av hållbara måltider.
- Se till att eleverna har tillgång till datorer eller böcker för att kunna göra research till sina hemuppgifter.

Tags: [Lektion](#)