

Lektionsplanering

Årskurs: 5

Ämne eller kurs: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Näringsrik kost

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

- Matlagning för olika sammanhang.
- Vikten av att äta varierat och balanserat för att må bra.
- Hur måltider kan fördelas över en dag.

[Lgr 22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 1-6]

Betygskriterier

- Eleven tillagar enkla måltider och hanterar andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem genom att använda i huvudsak fungerande tillvägagångssätt.
- Eleven värderar på ett enkelt sätt hur val och handlingar som förekommer i ett hem påverkar hälsa, ekonomi och miljö.

[Lgr 22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 6 – Betyg E]

Lärarledda instruktioner

Introduktion till näringsrik kost (10 min)

- Diskutera vikten av en varierad och balanserad kost.
- Förklara de grundläggande näringsämnen: kolhydrater, proteiner och fetter.
- Ge exempel på livsmedel som hör till varje kategori.
- Diskutera vad som menas med "måltider" och "snacks".
- Fråga eleverna om deras favoritmåltider och varför de tycker om dem.

Planering av måltider (10 min)

- Diskutera hur man kan planera en måltid på ett hälsosamt sätt.
- Gå igenom hur många måltider man bör äta under en dag.
- Visa exempel på en daglig måltidsplan.
- Diskutera hur man kan anpassa måltider till olika behov (exempelvis allergier).
- Låt eleverna skissa sin egen måltidsplan.

Matlagning och praktiska övningar (20 min)

- Genomför en praktisk matlagningsövning i klassen med fokus på en enkel, näringsrik rätt.
- Visa vilka redskap som behövs och hur de används.
- Diskutera hygien och livsmedelssäkerhet under matlagningen.
- Ge eleverna möjlighet att delta aktivt i matlagningen.
- Reflektera över smak, doft och konsistens av den tillagade rätten.

Diskussion och reflektion (10 min)

- Samla eleverna och diskutera vad de lärt sig om näringsrik kost och matlagning.
- Låt eleverna dela med sig av sina tankar om den tillagade rätten och ge feedback.
- Fråga vilka utmaningar de stött på under matlagningen.
- Diskutera hur man kan använda denna kunskap i hemmet.
- Avsluta med att ställa frågor om vad de skulle vilja laga nästa gång.

Ämnesbegrepp

Begrepp	Förklaring	Etymologi
Näringsämnen	Substanser som kroppen behöver för att fungera, inklusive kolhydrater, proteiner och fetter.	Svensk term
Hygien	Läran om hälsovård och renlighet, viktigt för att förebygga sjukdomar.	Grekiska, "hygieia" (hälso- och sjukdomslära)
Måltid	En samling av rätter som äts tillsammans vid en specifik tid.	Svensk term
Matlagning	Processen att tillaga mat, inklusive skillnader i tekniker och metoder.	Svensk term
Livsmedelssäkerhet	Åtgärder för att säkerställa att livsmedel är säkra att äta.	Svensk term

Diskussionsfrågor

- A. Varför tror ni att det är viktigt att äta varierat och balanserat?
- B. Hur kan vi göra medvetna val som konsumenter när det kommer till vår kost?
- C. Vilka livsmedel tycker ni är onödiga i vår kost och varför?

Aktivitet

Eleverna ska i grupper skapa en måltidsplan för en vecka. De ska inkludera frukost, lunch, middag och snacks. För varje måltid ska de ange vilka näringsämnen de strävar efter att inkludera. Eleverna måste också överväga eventuella kostpreferenser eller allergier i gruppen. Efter att grupperna har presenterat sina planer för klassen, ska de diskutera hur de kan anpassa planen för att göra den mer näringsrik.

Exit-ticket

- Vilka tre näringsämnen är viktiga för en hälsosam kost? Svar: Kolhydrater, proteiner, fetter.
- Ge ett exempel på en hälsosam måltid du kan tillaga. Svar: Grönsakswok med kyckling.
- Vad betyder hygien inom matlagning? Svar: Renlighet och säkerhet vid hantering av livsmedel.
- Hur mycket vatten bör du dricka under en dag? Svar: Cirka 1.5-2 liter.
- Vad är skillnaden mellan en måltid och ett snack? Svar: En måltid är en större samling av rätter, medan ett snack är ett mindre, enklare livsmedel.

Hemuppgift

Uppgiften består av att eleverna ska föra anteckningar om vad de äter under en vecka. De ska notera sina måltider och snacks, samt reflektera över om dessa val är näringsrika eller om de kan förbättra dem. Eleverna ska också skriva ner vilka livsmedel de kunde byta ut mot hälsosammare alternativ. Detta kan ge dem en förståelse för sina kostvanor och möjlighet till förändringar.

Citat

“Du är vad du äter.” – Anthelme Brillat-Savarin (1825) Detta citat betonar vikten av näring och kostval i vår dagliga hälsa. Det är relevant för lektionen om näringsrik kost, där vi lär oss om hur våra matval påverkar våra liv.

Nästa lektion

Förslag på tema för nästa lektion: "Färska och säsongsbetonade råvaror". Denna lektion syftar till att ge insikt i vikten av att välja färska, säsongsbetonade livsmedel och hur det kan påverka både vår hälsa och miljön.

Tags: [Lektion](#)