

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Hem- och konsumentkunskap (Hkk)

Tema: Måltider

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll omfattar planering och tillagning av måltider samt förståelse för betydelsen av näringsriktig kost och dess påverkan på hälsan. Eleverna får lära sig om olika livsmedelsgrupper och hur man kan komponera en balanserad måltid.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna tillämpa grundläggande hygien- och säkerhetsregler i samband med hantering av livsmedel. Eleven ska också kunna planera och genomföra enklare matlagning med hänsyn till kostens näringsinnehåll.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till måltider (10 min)

- Diskutera vad en måltid är och dess betydelse för hälsa och social samvaro.
- Introducera begreppet "balanserad kost" och gå igenom de olika livsmedelsgrupperna.
- Ställ frågor som engagerar eleverna att tänka på sina egna matvanor.

Föreläsning om näringslära (15 min)

- Förklara de viktiga näringsämnen: kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler.
- Använd en pyramid eller ett diagram för att visualisera olika livsmedelsgruppers proportioner.
- Diskutera hur man kan läsa innehållsförteckningar på livsmedelsförpackningar.

Planera en måltid (15 min)

- Dela upp eleverna i grupper och ge dem uppgiften att planera en måltid.
- Ge exempel på kriterier som en måltid bör uppfylla, såsom att vara hälsosam och enkel att laga.
- Ge stöd och vägledning medan eleverna arbetar i grupper.

Genomförande av matlagning (10 min)

- Gå igenom säkerhets- och hygienregler för matlagning.
- Demonstrera en enkel matlagningsteknik, som att koka pasta eller skära grönsaker.
- Låt eleverna ställa frågor angående tekniker och säkerhet.

Aktivitet

Eleverna kommer att arbeta i små grupper för att planera och redovisa en måltid som de anser är både hälsosam och god. Varje grupp presenterar sin måltid för klassen och förklarar varför de valt de ingredienser de har valt. Aktiviteten syftar till att ge eleverna praktiska erfarenheter av att komponera en balanserad måltid och att utveckla samarbetsförmåga.

Beräknad tidsåtgång: 40 minuter

Exit-ticket

- Vad är de fem livsmedelsgrupperna?
Svar: Kroppens byggstenar, kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer/mineraler.
- Varför är det viktigt att ha en balanserad kost?
Svar: För att kroppen ska få i sig alla näringsämnen som den behöver för att fungera bra.
- Nämn en fördel med att vara försiktig med hygien vid matlagning.
Svar: För att undvika matförgiftning och sjukdomar.
- Hur kan man använda en innehållsförteckning?
Svar: För att få information om vad livsmedlet innehåller och hur mycket av olika näringsämnen det finns.
- Ge ett exempel på en hälsosam måltid.
Svar: En sallad med quinoa, kyckling och grönsaker.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en uppsats på 200 ord om en måltid de har lagat hemma. Beskriv vad de lagade, vilka ingredienser som användes och varför de valde just den måltiden.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan undersöka och presentera om hur olika kulturer påverkar matvanor och traditionella måltider. De ska kunna ge exempel på typiska rätter och förklara varför dessa rätter är viktiga för den aktuella kulturen. Detta ger dem möjlighet att visa djupare förståelse och analytisk förmåga.

Förslag för nästa lektion

Utforskande av matlagningstekniker

I nästa lektion kan vi fokusera på olika matlagningstekniker, såsom stekning, bakning och grillning. Lektionen bör innehålla praktiska moment där eleverna får prova att laga olika rätter med fokus på teknik och smak. Detta tema är relevant då det bygger på elevernas tidigare kunskaper om måltider och ger dem möjlighet att utveckla färdigheter och kreativitet i köket.

Förberedelser

- Förbered en presentation om de olika näringsämnenas funktioner.
- Samla in exempel på innehållsförteckningar från olika livsmedel.
- Se till att köksutrustning och ingredienser är tillgängliga för matlagningen.

Tags: [Lektion](#)