

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Matlagning och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I undervisningen i hem- och konsumentkunskap ska eleverna lära sig om matlagning för olika sammanhang, där de får arbeta med enkla metoder för matlagning, inklusive bakning. De ska även få insikter i vikten av att äta varierat och balanserat, samt hygien och livsmedelssäkerhet. Eleverna ska även förstå betydelsen av hushållning med livsmedel och hur matval påverkar hälsa och miljö.

Kunskapskrav

Eleven medverkar i att planera och tillaga måltider, samt hantera andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem. Eleven bidrar i kommunikation om hur val och handlingar som förekommer i ett hem kan påverka hälsa, ekonomi och miljö.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till matlagning (10 min)

- Presentera syftet med dagens lektion, fokus på matlagning och hälsa.
- Förklara vikten av varierad kost och hygien i samband med matlagning.
- Gå igenom dagens recept och vad som behövs för att tillaga maten.

Genomgång av recept och tillagningsmetoder (15 min)

- Gå igenom det specifika receptet steg för steg, betona vikten av att följa instruktionerna noggrant.
- Visa hur olika redskap används effektivt och säkert i köket.
- Diskutera livsmedelssäkerhet och hygienrutiner under matlagning.

Matlagning (20 min)

- Låt eleverna själva tillaga receptet i mindre grupper, med stöd från läraren.
- Observera och ge feedback på deras arbete och samarbete i grupperna.

- Stimulera till reflektion över hur de olika stegen fungerar och vad som är viktigt att tänka på under tillagningen.

Avsmakning och reflektion (5 min)

- Låt eleverna smaka på resultaten av sina ansträngningar och diskutera vad de tycker.
- Fråga vad de lärde sig och hur de kan tillämpa det i sin egen matlagning hemma.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper om fyra laga en enkel maträtt som är både nyttig och lättlagad, exempelvis grönsakssoppa eller fruktsallad. Varje grupp ska presentera sin maträtt för klassen och sammanfatta vad de lärt sig om hälsosamma matval under processen. Beräknad tidsåtgång: 45 minuter.

Exit-ticket

- Vad är viktigt att tänka på när man följer ett recept?
- Att läsa igenom hela receptet innan man börjar.
- Hur kan man säkerställa livsmedelssäkerhet under matlagning?
- Genom att tvätta händerna, använda rena redskap, och förvara livsmedel på rätt sätt.
- Varför är det viktigt med varierad kost?
- För att säkerställa att man får i sig alla nödvändiga näringsämnen.
- Nämn en metod för att minska matsvinn i hemmet.
- Planera måltider noggrant och använda rester.
- Hur kan våra matval påverka miljön?
- Genom att välja ekologiska och lokala produkter kan man minska koldioxidavtrycket.

Hemläxa

Skriv en kort avhandling (200-300 ord) där du beskriver en måltid du tillagat hemma, inklusive recept och vilka överväganden du gjorde för att göra den så hälsosam som möjligt.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppgift att planera en veckomeny för sig själva eller sin familj med fokus på hälsosamma och balanserade måltider, inklusive kostnader för varje ingrediens. De ska reflektera över hur dessa informerade val kan påverka deras hälsa och miljön.

Förslag för nästa lektion: “Hushållning och avfallshantering”

Den nästa lektionen kan handla om vikten av hushållning med resurser och hur man hanterar avfall på ett hållbart sätt. Lektionen bör täcka innehåll relaterat till återvinning, samt skillnader mellan olika avfallsfraktioner. Kunskapskravet handlar om att förstå hur man på ett medvetet sätt kan välja och använda resurser för att minska påverkan på miljön.

Förberedelser

- Säkra tillgång till nödvändiga ingredienser och redskap för matlagning.
- Förbered ett exempel på en tillagad maträtt att visa för klassen.
- Skriv ut och dela ut dagens recept till eleverna i förväg.

Tags: [Lektion](#)