

Lektionsplanering

Årskurs: 7

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Hållbar matlagning och resurshushållning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge eleverna inblick i hållbar matlagning och resurshushållning, inklusive livsmedelsvalens påverkan på miljön och hälsan. Eleverna ska lära sig om hur man kan planera och tillaga måltider som är både hälsosamma och miljövänliga, samt förstå betydelsen av att använda rester och minska matsvinn. Diskussioner om ingrediensernas ursprung och säsongsbetonad mat är centrala teman.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna tillaga måltider med hänsyn till både hälsa och miljö, reflektera över sina egna matval och hur dessa påverkar deras hälsa och miljön. De ska också kunna värdera och planera för miljövänliga alternativ i sin matlagning.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hållbar matlagning (10 min)

- Presentera lektionens tema: att förstå och tillämpa begrepp kring hållbar matlagning och resurshushållning.
- Diskutera kort med eleverna: "Vad innebär hållbar matlagning för er?" och "Varför är det viktigt att tänka på miljön när vi lagar mat?"
- Samla in exempel på hur eleverna redan kan bidra till hållbarhet i sitt eget hushåll.

Genomgång av livsmedelsval och säsongsbetonad mat (15 min)

- Gå igenom vad som menas med säsongsbetonad mat och varför den är

viktig för miljön.

- Diskutera konsekvenserna av att välja lokalt producerade livsmedel över importerade produkter.
- Lyfta fram hur olika ingredienser påverkar både hälsa och miljö.

Praktisk aktivitet: Planera en hållbar måltid (20 min)

- Dela in klassen i grupper och ge dem i uppdrag att planera en hållbar måltid som innehåller ingredienser från säsongen.
- Varje grupp ska välja recept och diskutera hur måltiden kan anpassas för att minska matsvinn, exempelvis genom att använda rester.
- Låt grupperna presentera sina måltidsplaner och förslag till hur de kan använda rester.

Sammanfattande diskussion och reflektion (5 min)

- Samla klassen för en gemensam reflektion kring vad de lärt sig om hållbar matlagning.
- Fråga: "Vad är det viktigaste ni tar med er från lektionen och hur kan ni tillämpa det i ert eget liv?"

Aktivitet

Eleverna får i uppgift att skriva en återbruksguide (minst 150 ord) om hur man kan använda rester från middagar i nya recept. Beräknad tidsåtgång: 10 minuter.

Exit-ticket

- Vad innebär hållbar matlagning?
 - Att laga mat med hänsyn till miljö och hälsa, genom att välja lokalt och säsongsbetonat.
- Nämn ett exempel på hur du kan minska matsvinn.
 - Genom att göra en plan för vad som ska ätas under veckan så att mat inte blir över.
- Varför är säsongsbetonad mat bättre för miljön?
 - Minskar koldioxidavtrycket och stödjer lokala jordbrukare.
- Vad kan du göra med rester från en måltid?

- Göra en ny rätt, såsom en soppa eller gratäng.
- Hur ska man tänka när man handlar ingredienser?
- Jämföra priser, välja ekologiska alternativ och förstå märkningar.

Hemläxa

Eleverna ska välja en måltid de ofta lagar, och göra efterforskningar kring hur de kan göra den mer hållbar genom att byta ut ingredienser eller förändra tillagningssätt. De ska presentera sina förslag i en text (minst 200 ord).

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan skapa en affisch eller presentation om hur olika livsmedelsval påverkar miljön och hälsan. De ska inkludera information om matens livscykel och hur man kan hjälpa till att minska sitt eget avtryck. Presentationen ska vara minst 500 ord.

Förslag för nästa lektion

Hushållning av resurser i hemmet. I nästa lektion kan fokus ligga på hur man hushåller med resurser i hemmet, inklusive vatten och energi. Eleverna kommer att diskutera hur deras vanor kan påverka miljön och hur målinriktad resursanvändning kan leda till ekonomiska och miljömässiga fördelar. Kunskapskraven kommer att handla om att reflektera över egna hushållsvanor och identifiera sätt att spara resurser.

Förberedelser

- Samla exempel på hållbara livsmedel och recept.
- Förbereda material för gruppaktiviteter kring planering av måltider.
- Se till att resurser för hemuppgiften är tillgängliga, som exempel på hur man återanvänder mat.

Tags: [Lektion](#)