

Mål med lektionen

Ämne: Hemkunskap

Årskurs: Åk 7

Tema: Balanserad måltid utifrån matcirkel

Övergripande mål

1. **Förståelse för matcirkeln:** Eleverna ska kunna identifiera och beskriva de olika komponenterna i matcirkeln och deras betydelse för en balanserad kost.
2. **Planering av måltider:** Eleverna ska kunna planera och komponera en balanserad måltid som inkluderar livsmedel från alla de olika grupperna i matcirkeln.
3. **Kritiskt tänkande:** Eleverna ska utveckla sin förmåga att kritiskt utvärdera sina egna och andras måltider utifrån näringsinnehåll och balans.
4. **Praktisk tillämpning:** Eleverna ska kunna använda sina kunskaper för att skapa mervärde i sina egna matvanor och förstå hur val av livsmedel påverkar deras hälsa.
5. **Samarbete och kommunikation:** Eleverna ska ges möjlighet att diskutera och samarbeta i grupper för att finna kreativa och hälsosamma lösningar på måltidsplanering.

Specifika mål för lektionen

- Eleverna ska kunna förklara betydelsen av kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler.
- Eleverna ska kunna ge exempel på livsmedel som ingår i varje kategori av matcirkeln.
- Eleverna ska kunna presentera en planerad måltid som är varierad och näringsrik.
- Eleverna ska kunna reflektera över sina matvanor och hur de kan förbättras för att nå en balanserad kost.

Tags: [Lektion](#)