

Lektionsplanering

Årskurs: 9

Ämne eller kurs: Hemkunskap

Tema: Metoder i matlagning och bakning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll handlar om olika metoder i matlagning och bakning, inklusive kokning, stekning, ugnen, ångkokning och bakning. Syftet är att ge eleverna förståelse för hur olika metoder påverkar smak, konsistens och näringsinnehåll i maten.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna redogöra för och tillämpa olika tillagningsmetoder och förstå hur dessa påverkar livsmedlen, samt kunna ge exempel på olika maträtter som tillagas med respektive metod.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till tillagningsmetoder (10 min)

- Presentera de olika tillagningsmetoderna: kokning, stekning, bakning, grillning och ångkokning.
- Diskutera fördelarna och nackdelarna med varje metod, samt när det är lämpligt att använda dem.
- Använd bilder eller exempel för att illustrera varje metod.

Praktiska demonstrationer (20 min)

- Visa hur man kokar, steker och bakar. Låt eleverna observera processen.
- För varje metod, diskutera vad som händer med livsmedlen under tillagningen.
- Låt eleverna ställa frågor om de olika teknikerna.

Grupparbete: Tillagningsmetoder (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge varje grupp en tillagningsmetod att fokusera på.
- Varje grupp ska diskutera sina tankar kring den valda metoden och förbereda en kort presentation om när den används, vilka rätter som är typiska samt fördelar och nackdelar.

- Sammanfatta vad grupperna presenterat för att förstärka lärandet.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta lektionens innehåll och låt eleverna reflektera över vilket eller vilka metoder de känner sig mest intresserade av att lära sig mer om.
- Be dem tänka på en maträtt som de skulle vilja laga med en av de metoder som diskuterades.

Aktivitet

Eleverna ska i par välja en maträtt som de vill laga, beskriva vilket tillagningssätt de kommer att använda och varför. De ska även förbereda en kort presentation om maträtten och metoden de valde. Aktiviteten ger eleverna möjlighet att applicera vad de lärt sig i praktiken och att fördjupa sig i en tillagningsmetod.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Nämn tre tillagningsmetoder som diskuterades under lektionen.
- **Svar:** Kokning, stekning, bakning.
- Vilken metod skulle du använda för att laga pasta och varför?
- **Svar:** Kokning, eftersom det är den traditionella metoden för att tillaga pasta.
- Ge ett exempel på en maträtt som kan tillagas med grillning.
- **Svar:** Grillad kyckling.
- Vad är en fördel med att ångkoka grönsaker?
- **Svar:** Det bevarar näringsämnen och smak bättre jämfört med kokning.
- Vilket tillagningssätt skulle du rekommendera för att laga fisk och varför?
- **Svar:** Ugnsbakning, eftersom det ger en jämn tillagning och kan ge en fin yta.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort uppsats (200-250 ord) där de väljer en tillagningsmetod och beskriver dess fördelar, nackdelar och föreslår en maträtt som kan lagas med den metoden. De ska också inkludera tips på hur man kan förbättra resultatet.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ges i uppdrag att djupdyka i en specifik tillagningsmetod, till exempel sous-vide eller fermentering. De ska forska om dess historia, teknik

och användning, samt skapa en praktisk uppgift där de antingen provar metoden själva eller presenterar en maträtt som tillagas med den.

Förslag för nästa lektion

Tema: Livsmedelslagar och säkerhet

I nästa lektion bör fokus ligga på livsmedelslagar och säkerhet vid hantering och tillagning av mat. Tillvägagångssätt gällande livsmedelshygien och säkerhet vid matlagning är avgörande kompetenser. Lektionen ska täcka begrepp som HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points), förvaring av livsmedel och risker kopplade till matlagning.

Förberedelser

- Förbered bilder och exempel på maträtter från varje tillagningsmetod som ska diskuteras.
- Samla verktyg och utrustning för praktiska demonstrationer av de olika metoderna.
- Planera tidsåtgången och eventuella försök där eleverna får använda sig av vissa tillagningsmetoder under kommande lektioner.

Tags: [Lektion](#)