Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: 9
Ämne: Idrott och hälsa
Tema: Matlagning i naturen

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla matlagning i olika sammanhang, inklusive gemenskapens vikt och betydelse för hälsa och välbefinnande. Centrala innehåll inkluderar kunskaper om livsmedel, hygien, samt olika metoder för att tillaga mat, som fungerar vid camping eller friluftsliv.

Kunskapskrav

Eleven planerar och organiserar matlagning, och tillagar måltider som är funktionella och smakliga utifrån de förutsättningar som finns. Eleven kan delta aktivt i gruppens arbete, kommunicera om matval och handlingar som påverkar ekonomi, hälsa och hållbarhet.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till matlagning i naturen (10 min)

– Samtala om värdet av att laga mat utomhus och hur detta kan bidra till ökad gemenskap.
– Diskutera säkerhetsaspekter och hygien vid matlagning i naturen.
– Ge exempel på olika tillagningsmetoder utan tillgång till kök.

Genomgång av utrustning och säkerhet (10 min)

– Visa och diskutera de redskap som kan använda vid matlagning i naturen, såsom stormkök, grill och grillspett.
– Gå igenom hur man säkerställer hygien och säkerhet vid matlagning utomhus.
– Diskutera hur man hanterar och förvarar råvaror.

Matlagningsteori (15 min)

– Presentera olika maträtter som kan lagas i naturen, inklusive exempel på enkla recept.
– Diskutera näringsinnehållet och hur man kan göra hälsosamma val även vid utomhusmatlagning.
– Gå igenom matlagningens roll i olika kulturella sammanhang.

Förberedelse för gruppuppgift (5 min)

– Dela ut grupper och förklara kommande uppgift.
– Diskutera hur eleverna kan planera och organisera sin matlagning i naturen.

Avslutande reflektion (10 min)

– Låt eleverna reflektera över vad de lärt sig och hur de kan tillämpa det i praktiken.
– Ställ öppna frågor för att engagera eleverna i diskussionen.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper om 4-5 och får i uppgift att planera en måltid som kan tillagas i naturen. Varje grupp ska inkludera:
– En meny med ingredienser.
– En steg-för-steg plan för matlagning.
– En presentation som beskriver hur de säkerställer hygien och säkerhet under matlagningen.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

– Vilka viktiga aspekter bör man tänka på när man lagar mat i naturen?
Svar: Hygien, säkerhet och rätt utrustning.

– Nämn en fördel med att laga mat utomhus.
Svar: Det kan öka gemenskapen och är ofta en trevlig aktivitet.

– Vilka redskap kan man använda för matlagning i naturen?
Svar: Stormkök, grill, kniv, skärbräda.

– Ge exempel på en näringsrik rätt man kan laga utomhus.
Svar: En grönsaksröra med quinoa eller en grillad fisk med grönsaker.

– Hur kan man säkerställa att maten är hygienisk?
Svar: Genom att tvätta händerna, förvara råvaror korrekt och använda rena

redskap.

Hemläxa

Eleverna ska välja en maträtt de skulle vilja laga i naturen och skriva en plan för hur de skulle gå tillväga, inklusive en lista på nödvändiga ingredienser och redskap (minimum 150 ord).

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att undersöka en matkultur som innefattar utomhusmatlagning och skapa en presentation där de beskriver traditioner, typiska råvaror och matlagningstekniker, samt reflektera över hur denna kultur kan påverka vår syn på mat och hälsa.

Förslag för nästa lektion

Planering av en utomhusgryta
I nästa lektion kan fokus ligga på att konkretisera elevernas planering av en utomhusgryta med hjälp av tidigare teorier. Eleverna kan få tillgång till resurser för att förbereda deras maträtter som de sedan ska tillaga praktiskt under en utomhusaktivitet. Detta bygger på lärdomarna från denna teori i praktiken och ger eleverna en möjlighet till konkretisering.

Relevansen av denna lektion ligger i att eleverna får möjlighet att tillämpa sina kunskaper om matlagning under verkliga förhållanden. Kunskapskrav om att kunna planera och genomföra en måltid kommer att tillämpas i praktiken.

Förberedelser

– Samla in uppgifter om nödenlig utrustning och ingredienser för den praktiska lektionen.
– Förbereda hemsidan/kanalen för att eleverna ska kunna dela sina recept och planer.
– Skapa en säkerhetschecklista för utomhusmatlagning som delas ut till eleverna.

Tags: Lektion