Lektionsplanering i Hem- och Konsumentkunskap

Årskurs: Förskoleklass
Ämne: Hem- och konsumentkunskap
Tema: Mat och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionsinnehållet fokuserar på skillnader mellan olika livsmedel och vikten av en balanserad kost. Eleverna får lära sig om hälsosamma matvanor och hur olika livsmedel påverkar deras kropp och energinivåer.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna ge exempel på olika livsmedel och förstå varför det är bra att äta varierat samt kunna samtala om hälsosamma matvanor.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till mat (10 min)

- Diskutera vad mat är och varför vi behöver äta för att må bra.
- Visa bilder på olika livsmedel och kategorisera dem (frukt, grönsaker, kött, spannmål, mejeriprodukter).
- Prata om vad eleverna åt till frukost eller lunch och hur de känner sig efter att ha ätit.

Livsmedel och deras egenskaper (10 min)

- Genomför en aktivitet där eleverna får sortera bilder på livsmedel i olika grupper (frukt, grönsaker och så vidare).
- Diskutera vad som är nyttigt och vad som är mindre nyttigt.
- Ställ frågor runt ämnet som “Vad är din favoriträtt?” och “Vad tycker ni om grönsaker?”

Skapande aktivitet: Hälsotallrik (15 min)

- Dela ut papper och låt eleverna rita sin egen “hälsotallrik”. De ska inkludera olika typer av livsmedel och skapa ett exempel på en balanserad måltid.
- Uppmuntra dem att tänka på färger och former för att göra sina

tallrikar intressanta.

Avslutning och reflektion (15 min)

- Samla klassen för att diskutera vad de har lärt sig om mat och hälsa.
- Låt några elever visa sina hälsotallrikar och berätta om de val de har gjort.
- Diskutera vikten av att äta varierat och att prova nya saker.

Aktivitet

Eleverna delas in i små grupper och ges i uppdrag att skapa en affisch med olika livsmedel som de tycker om. De ska rita eller klippa ut bilder av livsmedel från tidningar och kombinera dem för att skapa en “matpyramid” som visar en balanserad kost. Dessa affischer kan sedan sättas upp i klassrummet som en visuell påminnelse om vikten av bra matvanor.

Exit-ticket

- Vad är en hälsosam maträtt? (Svar: Exempelvis sallad, frukt, fullkornsbröd.)
- Nämn tre livsmedel som är bra för kroppen. (Svar: Frukt, grönsaker, nötter.)
- Vad är ditt favoritlivsmedel? (Svar: Elevernas egna åsikter.)
- Varför är det viktigt att äta varierat? (Svar: För att få i sig olika näringsämnen och må bra.)
- Vad kan hända om vi äter för mycket godis? (Svar: Vi kan må dåligt och inte få den energi vi behöver.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna be sina föräldrar att göra en veckomatsedel tillsammans. De ska skriva ner vilka livsmedel som ska ätas under veckan och försöka inkludera minst en ny…

Tags: Lektion