

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Introduktion till livsmedelskunskap

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en översikt över olika livsmedel, deras klassificering och betydelse för hälsa. Eleverna ska förstå hur livsmedel påverkar våra val och hur vi hanterar dem i olika sammanhang.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva olika livsmedel och deras egenskaper. Eleven kan också reflektera över hur livsmedelsval påverkar hälsa och livsstil.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till livsmedel (10 min)

- Definiera vad livsmedelskunskap innebär och vikten av att förstå livsmedel i vår dagliga liv.
- Diskutera livsmedelsklassificeringar som färskvara, konserverad vara, djupfrysad vara osv.
- Fråga eleverna om deras egna erfarenheter av olika livsmedel.

Livsmedels betydelse för hälsa (15 min)

- Presentera hur olika livsmedel bidrar till kroppens näringsbehov (exempelvis protein, vitaminer, mineraler).
- Diskutera hur balanserad kost och näring påverkar vår hälsa och välbefinnande.
- Låt eleverna reflektera över sina egna kostvanor och eventuella förändringar de skulle vilja göra.

Livsmedelshantering och säkerhet (15 min)

- Introducera grundläggande hygienrutiner och säkerhet vid hantering av livsmedel.
- Diskutera begreppen "bäst före"-datum och "hållbarhet" och deras betydelse för livsmedelsval.
- Dela exempel på hur man säkert förvarar och tillagar livsmedel.

Praktisk övning: Livsmedelsklassificering (10 min)

- Be eleverna att ta med en vara som de har hemma (kan vara en bild eller en produkt) och klassificera den enligt de kategorier som diskuterats.
- Eleverna får diskutera sina val och resonera kring hälsoaspekterna kopplade till de livsmedel de tagit med sig.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflekterande uppsats där de beskriver vilket livsmedel de anser vara mest betydelsefullt för deras liv och varför. I uppsatsen ska de analysera livsmedlets näringsinnehåll, klassificering och påverkan på deras hälsa.

Exit-ticket

- Vilket livsmedel tyckte du var mest intressant och varför?
- Nämn en lärdom du fått om livsmedelsbetydelse för hälsan.
- Hur tror du att livsmedelsval påverkar din livsstil?
- Vad har du lärt dig om livsmedelshantering idag?
- Vilken insikt tar du med dig från dagens lektion?

Hemuppgift

Detaljer för hemuppgift kommer att ges vid ett senare tillfälle.

M.v.h. Isak Skogstad

Tags: [Lektion](#)