

Lektionsplanering i Livsmedels- och näringskunskap 1

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Matlagningstekniker och metoder

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för grundläggande matlagningstekniker, metoder och deras betydelse för livsmedelskvalitet, näringsinnehåll och smak. Eleverna ska lära sig hur olika tekniker kan tillämpas för att uppnå önskade resultat i matlagningen.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och tillämpa grundläggande matlagningstekniker och förklara deras betydelse för livsmedels kvalitet. Eleven kan också reflektera över hur metoderna påverkar näringsinnehållet i maten.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till matlagningstekniker (10 min)

- Definiera vad matlagningstekniker är och deras roll i tillagningen av livsmedel.
- Presentera grundläggande matlagningstekniker såsom kokning, stekning, grillning, bakning och ångning.
- Diskutera vikten av att välja rätt teknik beroende på livsmedelstyp och önskat resultat.

Tekniker och metoder (15 min)

- Genomgång av specifika tekniker:
 - **Kokning och stekning:** Skillnader och användningsområden.
 - **Grillning och bakning:** Metoder och smaksättning.

- **Ångning och blanchering:** Bevarande av näringsinnehåll och textur.
- Låt eleverna reflektera över sina egna erfarenheter med dessa matlagningstekniker och vilka resultat de har uppnått.

Praktisk övning: Matlagning (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem ett recept som involverar olika matlagningstekniker.
- Grupperna ska laga en rätt och fokusera på att använda rekommenderade tekniker.
- Under tillagningen, cirkulera och ge vägledning och feedback.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionens innehåll och diskutera hur val av teknik påverkar livsmedels kvalitet och näringsinnehåll.
- Ställ frågor för reflektion, till exempel vilka utmaningar eleverna stötte på i matlagningen och hur de hanterade dessa.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflekterande rapport där de beskriver sina erfarenheter från den praktiska övningen. I rapporten ska de analysera de matlagningstekniker som användes, diskutera vad som fungerade bra och vad som kunde förbättras, och reflektera över hur de skulle kunna använda dessa tekniker i framtiden.

Exit-ticket

- Vilken matlagningsteknik tyckte du var mest intressant att lära dig om idag?
- Nämn en insikt du fick angående val av teknik i matlagning.
- Hur kan olika matlagningstekniker påverka smaken och näringsinnehållet i maten?
- Vad har du lärt dig om vikten av korrekt teknik i matlagning?
- Vilken reflektion tar du med dig från dagens lektion som kan förbättra dina matlagningsfärdigheter?

Tags: [Lektion](#)