

Lektionsplanering för Livsmedels- och näringskunskap 2

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Livsmedels- och näringskunskap 2

Tema: Näringslära och livsmedelskvalitet

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla näringslära, livsmedelskvalitet och livsmedelsproduktionens miljöpåverkan. [Gy 11, Kursplan för Livsmedels- och näringskunskap]

Betygskriterier

Eleven redogör för och analyserar aspekter kring näringslära och livsmedelskvalitet. [Gy, Livsmedels- och näringskunskap - Betyg E]

Lärläda instruktioner

Introduktion till näringslära (10 min)

- Presentera de grundläggande näringsämnen (kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler).
- Diskutera hur dessa näringsämnen påverkar kroppens funktioner och hälsa.
- Ge exempel på livsmedel och deras bidrag till en balanserad kost.

Genomgång av livsmedelskvalitet (15 min)

- Beskriv vad som menas med livsmedelskvalitet och vilka faktorer som påverkar den (sensory, nutrition, safety).
- Diskutera hur konsumenternas krav på livsmedelskvalitet har förändrats över tid.
- Presentera metoder för att bedöma livsmedelskvalitet, både objektivt

och subjektivt.

Praktisk övning: Livsmedelsanalys (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem i uppdrag att analysera olika livsmedel utifrån deras näringsinnehåll och kvalitet.
- Grupperna ska dokumentera sina fynd och förbereda en presentation där de presenterar ett livsmedel och dess näringsvärde i förhållande till rekommenderat intag.
- Låt grupperna presentera sina analyser för klassen.

Avslutande diskussion (10 min)

- Sammanfatta lektionen och diskutera insikter kring livsmedelsanalysen.
- Ställ frågor för att reflektera över hur livsmedelskvalitet och näringsinnehåll påverkar konsumentval.
- Klargöra eventuella osäkerheter kring livsmedelsbegrepp.

Ämnesbegrepp

Begrepp	Förklaring	Etymologi
Näringsämnen	Substanser som kroppen behöver för att fungera och må bra.	Från franska "nutriment" (näring)
Livsmedelskvalitet	Kvalitativa egenskaper hos livsmedel i förhållande till säkerhet och näring.	Från "livsmedel" och "kvalitet"
Sensorisk analys	Bedömning av livsmedels egenskaper genom sinnena, t.ex. smak och doft.	Från latin "sensus" (sinnet)
Livsmedelsproduktion	Processen att producera livsmedel från råvaror till färdiga produkter.	Från "livsmedel" och "produktion"
Balanserad kost	Diet som ger en optimal mängd näringsämnen och energi för kroppen.	Från "balans" och "kost"

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan vi som konsumenter veta vilken livsmedelskvalitet vi får?
- B. Vilken roll spelar livstilsval i relation till näringsbehov?
- C. Hur kan vi påverka livsmedelsproduktionen för att uppnå bättre kvalitet och mindre miljöpåverkan?

