

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Årskurs 3

**Ämne:** Hem- och konsumentkunskap

**Tema:** Bondgård och mat

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Eleverna ska få kunskap om och förståelse för livsmedels egenskaper, tillagning av enkla måltider och rutiner för hygien i köket. Temat bondgård knyts an till kunskaper om var maten kommer ifrån och hur den produceras.

### Betygskriterium (E)

Eleven tillagar enkla måltider och hanterar andra praktiska uppgifter i hemmet genom att använda fungerande tillvägagångssätt.

[Lgr22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 1-3]

## Lärrarledda instruktioner

### 1. Introduktion till bondgården och mat (10 min)

- Presentera temat bondgård och dess betydelse för livsmedelsproduktion för eleverna.
- Diskutera kort vilket behov vi har av mat och hur olika djur och växter bidrar.

### 2. Quiz om bondgårdsprodukter (15 min)

- Dela ut bilder på olika produkter (som mjölk, ägg och grönsaker) och be eleverna namnge dem.
- Diskutera var dessa kommer ifrån och betona sambandet mellan bondgården och mat.

### 3. Praktisk matlagning (15 min)

- Låt eleverna vara med och förbereda en enkel maträtt/snack, som smörgåsar med grönsaker.
- Diskutera livsmedelssäkerhet och vikten av hygien.

#### 4. Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Be eleverna dela med sig av vad de har lärt sig om bondgården och mat.
- Diskutera vikten av att veta var vår mat kommer ifrån och hur vi kan äta nyttigt.

### Ämnesinnehåll

- **Livsmedels ursprung:** Var maten kommer ifrån.
- **Tillagning:** Enkla tillagningsmetoder och vad man bör tänka på.
- **Hygien:** Betydelse av rengöring och hantering av livsmedel.
- **Hälsa:** Fördelar med att äta näringsrik mat.
- **Hållbarhet:** Hur val av livsmedel påverkar miljön.

### Ordkollen

| Ord       | Förklaring                                                | Etymologi                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Bondgård  | En plats där djur hålls och grödor odlas.                 | Svenska originalord (bonde + gård) |
| Livsmedel | Mat och dryck som människor konsumerar.                   | Från gammalsvenska "lifsmid"       |
| Hygien    | Praktiker som syftar till att bevara hälsa och renlighet. | Från grekiska "hygieia" (hälsa)    |

### Diskussionsfrågor

- A. Vilka livsmedel tycker ni man borde alltid ha hemma och varför?
- B. Vad skulle hända om vi inte hade bondgårdar?
- C. Hur kan vi göra mer hållbara val när vi handlar mat?

### Aktivitet

Eleverna ska i grupper planera och göra en enkel måltid. De ska tänka på att inkludera olika livsmedelsgrupper och presentera sin meny för klassen. De ska även förklara varifrån ingredienserna kommer och varför de har valt just dessa livsmedel. Denna aktivitet ger eleverna en praktisk förståelse för matlagning och livsmedelsval.

### Exit-ticket

| Fråga                         | Svar |
|-------------------------------|------|
| 1. Vilket djur ger oss mjölk? | Ko   |

- |                                                 |                              |
|-------------------------------------------------|------------------------------|
| 2. Vad är viktigt för att maten ska vara säker? | Hygien                       |
| 3. Nämn en grönsak du gillar.                   | (Exempel: Morot)             |
| 4. Var får vi ägg ifrån?                        | Höns                         |
| 5. Vad är en bondgård?                          | En plats för djur och grödor |
| 6. Hur kan vi återvinna?                        | Kasta skräp i återvinning    |
| 7. Varför är varierad kost viktig?              | För att må bättre            |
| 8. Nämn en frukt som är nyttig.                 | (Exempel: Äpple)             |

## Hemuppgift

Som hemuppgift kan eleverna be om att hjälpa till med matlagning hemma och sedan skriva en kort reflektion om vad de tillagade, samt var ingredienserna kom ifrån. Reflektionen bör vara 1-2 sidor lång.

## Citat

*“Du är vad du äter.”* – Anthelme Brillat-Savarin, 1825. Detta citat kan användas för att skapa diskussioner om hur våra matval påverkar vår hälsa och välbefinnande.

Tags: [Lektion](#)