

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 6

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Hygien i köket

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Eleverna ska ges möjlighet att lära sig om grundläggande hygienrutiner inom livsmedelshantering och förebyggande av livsmedelsburna sjukdomar.	Eleven kan med viss säkerhet redogöra för grundläggande hygienrutiner i köket samt visa insikter om hur dessa förebygger livsmedelsburna sjukdomar.

[Lgr 22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 4-6]

Lärlarleda instruktioner

1. Introduktion till hygien i köket (10 min)

- Inled med att diskutera vad hygien innebär, särskilt i köket.
- Fråga eleverna om de vet varför det är viktigt att hålla rent i köket.
- Förklara hur bakterier kan sprida sig om man inte har god hygien.
- Presentera de grundläggande hygienrutinerna: tvätta händerna, hålla ytor rena och diska ordentligt.
- Visa eleverna hur man använder en handdesinfektionsmedel.

2. Genomgång av ytrengöring och diskning (10 min)

- Demonstrera hur man rengör köksytor med rätt rengöringsmedel.
- Berätta varför man ska använda olika redskap för olika ytor för att undvika korskontaminering.
- Diskutera vikten av att rengöra diskbänken och hur man ska hantera skärbrädor i samband med råa livsmedel.

3. Praktisk övning: Disk och ytrengöring (20 min)

- Dela in klassen i grupper om 4-5 elever.
- Ge varje grupp i uppdrag att städa ett delområde i köket (exempelvis diskning av redskap, rengöring av bänkar osv.).
- Eleverna ska tillsammans praktisera hygienrutinerna, inklusive att tvätta händerna innan de börjar.

- Observera grupperna och ge feedback kring hur de utför uppgifterna i enlighet med hygienrutinerna.

4. Reflektion och diskussion (10 min)

- Avsluta lektionen med en gruppdiskussion om vad de har lärt sig om hygien och varför det är viktigt.
- Fråga eleverna om de har några frågor eller om något var oklart.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Hygien i köket:** Det är viktigt att hålla en ren och säker köksmiljö för att förhindra sjukdomar. Eleverna ska förstå vikten av att alltid tvätta händerna innan matlagning.
- **Grundläggande diskning:** Att diska ordentligt är avgörande för att förhindra spridning av bakterier och smuts. Varje steg i diskprocessen ska utföras med noggrannhet.
- **Rengöring av köksytor:** Användning av lämpliga rengöringsmedel och metoder för olika material. Eleverna ska kunna identifiera hur man rengör olika ytor i köket.
- **Korskontaminering:** Förklara begreppet och ge exempel på hur detta kan undvikas, såsom att använda olika skärbrädor för olika livsmedel.
- **Praktiska färdigheter:** Eleverna ska få praktisk erfarenhet av att städa och hålla en köksyta ren, vilket är en viktig del av matlagningen.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Hygien	Läran om renlighet och sjukdomsförebyggande åtgärder.	Från grekiska "hygieinos", vilket betyder "hälsosam".
Diskning	Proces av att rengöra köksredskap efter användning.	Från tyska "disk", som betyder "skiva" och refererar till att rengöra disk.
Korskontaminering	Spridning av bakterier mellan olika livsmedel.	Sammanställning av "kors" och "kontaminera" från latin, där "contaminare" betyder att smutsa ner.

Livsmedelsburna sjukdomar

Sjukdomar som sprids genom mat och dryck.

“Livsmedel” från fornsvenska och “sjukdom” från gammelsvenska “sjukdoma”.

Diskussionsfrågor

- A. Varför tror ni att det är viktigt att ha rent i köket även om man lagar mat som ska tillagas ordentligt?
- B. Kan ni tänka er situationer där bristande hygien kan leda till allvarliga konsekvenser? Ge exempel.
- C. Hur skulle ni motivera en vän som är ovillig att följa hygienreglerna i köket?

Aktivitet

Eleverna ska efter diskningen skapa en checklista med de viktigaste hygienrutinerna att följa i köket. De kan arbeta individuellt eller i par och skriva ner vad de anser är stegen som är viktigast. Checklistan ska innehålla minimum fem punkter, och dessa ska diskuteras i gruppen efteråt.

Exit-ticket

Fråga	Svar
1. Vad betyder hygien?	Renlighet och förebyggande av sjukdomar.
2. Vilka är de grundläggande hygienrutinerna?	Tvätta händer, städa ytor, diska ordentligt.
3. Hur diskas köksredskap korrekt?	Skölj, använd diskmedel, skölj igen och låt torka.
4. Vad är korskontaminering?	Spridning av bakterier mellan olika livsmedel.
5. Hur kan vi undvika sjukdomar i köket?	Genom att följa hygienrutiner och rengöra ytor.
6. Varför är det viktigt att rengöra ytor?	För att förhindra bakterietillväxt och kryssinfektion.
7. Hur påverkar en ren köksmiljö oss?	Det bidrar till hälsa och säkerhet i matlagningen.
8. Kan ni skapa en hygienchecklista?	Ja, vi kan skapa en med viktiga steg efter lektionen.

Hemuppgift

En hemuppgift kan inkludera att eleverna ska skriva en kort rapport om hur man bäst håller ett kök rent. Eleverna får i uppdrag att inkludera minst tre hygienrutiner, en beskrivning av vikten av varje rutin samt vad de kan göra vid sin egen hemkunskapsundervisning för att implementera dessa.

Citat

“Renlighet är nästa till Gudlighet.” - John Wesley (1703-1791). Detta citat betonar vikten av renlighet och att den är en grundläggande aspekt av moral och god praxis, vilket är centralt i lektionen om hygien i köket.

Tags: [Lektion](#)