

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 5

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Kostcirkeln

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Matlagning för olika sammanhang, inklusive planering och reflektion över arbetet.	Eleven medverkar i att tillaga enkla måltider och i att hantera andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem.
Vikten av att äta varierat och balanserat för att må bra.	Eleven bidrar i kommunikation om hur val och handlingar som förekommer i ett hem kan påverka hälsa, ekonomi och miljö.
Måltidens betydelse för gemenskap och olika mattraditioner.	-
Enkla instruktioner och recept.	-
Hygien och livsmedelssäkerhet vid matlagning.	-

[Källa: Lgr22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 4-6]

Lärlarleda instruktioner

1. Introduktion till kostcirkeln (10 min)

- Förklara vad kostcirkeln är och dess olika delar.
- Diskutera varför det är viktigt att äta varierat.
- Använd en bild av kostcirkeln som stöd.
- Engagera eleverna genom att låta dem ge exempel på livsmedel i varje kategori.

2. Genomgång av livsmedelsgrupper (15 min)

- Gå igenom varje livsmedelsgrupp mer ingående.
- Låt eleverna dela med sig av sina favoritlivsmedel ur respektive kategori.
- Diskutera hur olika livsmedel påverkar vår hälsa.

3. Praktisk övning (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge varje grupp ett papper med en tom kostcirkel.
- Be dem fylla i kostcirkeln med exempel på livsmedel de brukar äta.
- Grupperna presenterar sina exempel för klassen.

4. Reflektion och diskussion (10 min)

- Be eleverna reflektera över sin egen kost och vad de kan förbättra.
- Diskutera hur man kan planera en balans i kosten.
- Ställ frågor som "Vilka livsmedel tror ni att ni äter mest av under en vecka?"

Ämnesinnehåll

Här listas viktiga kunskaper och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen.

- **Kostcirkeln:** Förståelse för de olika delarna av kostcirkeln och deras betydelse för hälsan.
- **Variation i kosten:** Vikten av att ha en varierad kost för fysisk och mental hälsa.
- **Livsmedelsgrupper:** Kunskap om vad varje livsmedelsgrupp bidrar med till vår kropp.
- **Planering av måltider:** Lärande om hur man kan planera sina måltider för att säkerställa en balanserad kost.
- **Hälsosamma alternativ:** Identifiera och välja hälsosamma livsmedel över mindre hälsosamma alternativ.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Kostcirkel	En visuell representation av olika livsmedelsgrupper.	Sammanfattande av svenska och latinska begrepp.
Livsmedel	Mat eller dryck som konsumeras för näring.	Från latin "alimentum" som betyder näring.
Variation	Olika typer av livsmedel och måltider.	Från latin "variatio".

Diskussionsfrågor

- A. Varför tror ni att det är viktigt att äta från alla delar av kostcirkeln?
- B. Hur påverkar våra matval vår hälsa och välbefinnande?
- C. Vilka hinder kan man stöta på när man försöker äta mer varierat?

Aktivitet

Eleverna ska skapa en egen veckomeny där de planerar måltider baserat på kostcirkeln. De ska inkludera minst en rätt från varje livsmedelsgrupp. Menyn presenteras för klassen, och eleverna kan diskutera sina val.

Exit-ticket

Frågor	Svar
Vilka är de fyra huvudgrupperna i kostcirkeln?	Kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer/mineraler.
Vad betyder det att äta varierat?	Att få i sig olika typer av livsmedel för bra hälsa.
Ge exempel på ett livsmedel från varje grupp.	Bröd, kött, olja, grönsaker.
Varför är det bra att planera sina måltider?	För att säkerställa en balanserad och hälsosam kost.
Hur kan man uppmuntra andra att äta mer varierat?	Genom att dela med sig av recept eller laga mat tillsammans.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort faktatext om kostcirkeln och inkludera sina egna tankar kring hur de kan förbättra sina matvanor. Texten bör vara 1-2 sidor lång, A4-format.

Citat

“Du är vad du äter.” – Anthelme Brillat-Savarin (1826). Detta citat påminner oss om att vår kost och våra matvanor har en direkt inverkan på vår hälsa.

Uppföljning

Vill du att jag skapar ett dokument för lektionen?

Tags: [Lektion](#)