

Lektionsplanering

Årskurs: Åk. 7

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Matlagningstekniker

Koppling till styrdokument

	Mat och matlagning Matlagning för olika behov och sammanhang. Livsmedels egenskaper och användningsområden. Val av livsmedel och metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet. Skapande av egna måltider, till exempel utifrån säsong och rester.
Centralt innehåll	Instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt begrepp för matlagning. Samtal om upplevelser av smak, doft, konsistens och textur i samband med matlagning. Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt. Hygien och livsmedelssäkerhet i samband med hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.
Betygskriterium (E)	Eleven planerar och tillagar måltider och hanterar andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem genom att använda i huvudsak fungerande tillvägagångssätt. Eleven värderar på ett enkelt sätt hur arbetsprocessen har påverkat resultatets kvalitet. Eleven beskriver på ett enkelt sätt faktorer och beslut som kan påverka privatekonomi och konsumtionsval. Eleven värderar på ett enkelt sätt hur val och handlingar som förekommer i ett hem påverkar hälsa, ekonomi och miljö.

[Lgr22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 7-9]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till matlagningstekniker (10 min)

- Diskutera olika matlagningstekniker och deras betydelse.
- Visa bilder av olika maträtter lagade med olika tekniker.
- Berätta kort om när och varför olika tekniker används.
- Fråga eleverna om deras erfarenheter av matlagning hemma.

2. Genomgång av hygien och livsmedelssäkerhet (10 min)

- Gå igenom grundläggande hygienregler vid matlagning.
- Diskutera livsmedelsförvaring och säkerhet.
- Visa hur man korrekt tvättar händerna innan man lagar mat.
- Gör en kort quiz om livsmedelssäkerhet.

3. Praktisk tillämpning av matlagningstekniker (20 min)

- Dela in eleverna i grupper och tilldela dem olika tekniker (grilla, koka, steka osv).
- Ge dem tid att förbereda en enkel rätt med sin teknik.
- Uppmana dem att dokumentera sin process.
- Avsluta med grupplista av erfarenheter och utmaningar.

4. Utvärdering och reflektion (10 min)

- Låt varje grupp presentera sin rätt och teknik.
- Diskutera vad som fungerade bra och vad som kan förbättras.
- Fråga eleverna hur de kan applicera dessa tekniker i hemmet.
- Sammanfatta dagens lektion och ge feedback.

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.

- **Matlagningstekniker:** Skillnader och tillämpningar av tekniker som kokning, stekning, grillning och bakning i olika sammanhang.
- **Livsmedelsäkerhet:** Förståelse för hur man hanterar livsmedel på ett säkert sätt för att förhindra sjukdomar.
- **Planering:** Hur man planerar en måltid utifrån tidsramar och resurser i hemmet.
- **Reflektion:** Förmågan att reflektera över och utvärdera eget arbete inom matlagning.
- **Hygienrutiner:** Kunskaper om vikten av hygien under matlagning.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Matlagning	Processen att tillaga livsmedel för att göra dem ätbara.	Från medeltidslatin "coquinare".

Hygien	Åtgärder för att upprätthålla renlighet och förhindra sjukdomar.	Från grekiska "hygieinos".
Livsmedelssäkerhet	Praktiska åtgärder för säker hantering och förvaring av livsmedel.	Från latin "salvus" som betyder säker.

Diskussionsfrågor

- A. Vilka utmaningar kan uppstå vid matlagning och hur kan vi lösa dem?
- B. Hur kan vi på ett ekologiskt sätt välja livsmedel när vi lagar mat?
- C. Vilken betydelse har kulturer olika mattraditioner på våra egna matvanor?

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och ges i uppdrag att laga en rätt med en specifik matlagningsteknik. Varje grupp ska dokumentera sina steg och resultat med bilder och skriftlig reflektion. Detta för att uppmuntra praktisk tillämpning och samarbete.

Exit-ticket

Fråga	Svar
1. Vilka olika matlagningstekniker finns det?	Grillning, kokning, stekning, bakning.
2. Varför är hygien viktigt vid matlagning?	För att förhindra sjukdomar.
3. Hur ofta ska man tvätta händerna under matlagning?	Före och efter hantering av livsmedel.
4. Kan rester användas i nya måltider?	Ja, de kan oftast återanvändas.
5. Vad betyder "balanserad kost"?	Diverse livsmedel som ger alla nödvändiga näringsämnen.
6. Vilka är de vanligaste matlagningsmisstag?	Över- eller underkokning av livsmedel.
7. Vad innebär det att "planera" en måltid?	Att välja recept och lista ingredienser samt tidsåtgång.
8. Vad ska man tänka på när man handlar mat?	Jämföra priser och kontrollera hållbarhet.

Hemuppgift

Eleverna ska planera och laga en enkel rätt hemma med fokus på den teknik de har lärt sig under lektionen. De ska skriva ner receptet och reflektera över vad som gick bra och vad de lärde sig av att laga maten. Uppgiften ska inlämnas i nästa lektion.

Citat

"Livet är en matlagning där vi får mixa ingredienser tills vi hittar rätt smak."
— Anonym

Detta citat beskriver hur livets olika erfarenheter kan jämföras med att laga mat, där rätt balans och mix är nyckeln till framgång.

Tags: [Lektion](#)