

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 6

Ämne: Hemkunskap

Tema: Introduktion till matlagning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Livsmedel, kostens betydelse och måltider i olika sammanhang.	Eleven kan laga mat utifrån givna recept och med säkerhet hantera redskap och maskiner.
Hälsa och kost i relation till livsstil och ekonomi.	Eleven kan beskriva kostens betydelse för hälsan och tillämpa grundläggande hygien och livsmedelssäkerhet.

[Lgr 22, Hemkunskap, Åk. 4-6]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till hemkunskap (15 min)

- Berätta om kursens mål och innehåll.
- Diskutera vad hemkunskap innebär och dess betydelse i vardagen.
- Gå igenom säkerhet i köket och hantering av redskap.
- Förklara vikten av hygien i matlagning.

2. Genomgång av köksredskap och teknik (15 min)

- Visa olika köksredskap och deras användning.
- Förklara grundläggande matlagningstekniker som koka, steka och baka.
- Diskutera olika tillagningsmetoder och deras betydelse för smaken.

3. Praktisk övning: Förberedelser inför matlagning (20 min)

- Dela ut uppgifter för arbetsstationerna.
- Låt eleverna förbereda sina egna arbetsområden.
- Visa hur man på ett säkert och hygieniskt sätt förbereder alla redskap och ingredienser för matlagning.

4. Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Gå igenom dagens lärande och resultat.
- Diskutera vad eleverna har lärt sig och vad de tycker varit mest intressant.
- Ge förhandsinformation om nästa lektion.

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.

- **Livsmedelssäkerhet.** Det är avgörande att förstå hur man hanterar livsmedel för att förhindra matförgiftning. Hygien och korrekt tillagning är centrala delar av matlagning.
- **Kostens påverkan på hälsan.** Att göra hälsosamma val när det gäller mat är viktigt för att främja allmän hälsa och välmående.
- **Basic cooking skills.** Kunskaper i hur man lagar mat från grunden är grundläggande för att främja självständighet och förståelse för näringslära.
- **Budgetering för måltider.** Att förstå kostnader kring matlagning kan hjälpa elever att planera och handla på rätt sätt.
- **Smak och textur.** Att lära sig att kombinera olika ingredienser för att skapa smakfulla rätter är en viktig del av matlagning.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Livsmedel	Mat och dryck som är avsedda för konsumtion.	Från 'livsmedel' i svenska språket.
Hygien	Åtgärder för att bevara och upprätthålla renlighet.	Från fransk 'hygiène', grekiska 'hygieinè'.
Recept	En beskrivning av hur man tillagar en viss maträtt.	Från fransk 'recette', latin 'recipere'.
Kökteknik	Metoder och färdigheter som används vid matlagning.	Från fransk 'technique', grekiskt 'technè'.
Näring	Den process genom vilken en organism får mat och energi.	Från latinsk 'nutrire'.

Diskussionsfrågor

- A. Vilka är dina favoritmåltider och varför?
- B. Hur kan vi göra våra måltider både hälsosamma och goda?

- C. Vad innebär det att äta hållbart och varför är det viktigt?

Aktivitet

Under detta lektionstillfälle, kommer eleverna att arbeta i små grupper för att diskutera sina egna matvanor och kulturer. De ska välja en traditionell rätt från deras familjetradition, och varje grupp får i uppdrag att presentera rätten och dess betydelse för dem i klassrummet. Eleverna ska också diskutera vilka ingredienser som används och eventuella allergier att ta hänsyn till. Denna aktivitet syftar till att främja förståelse för mat och dess kulturella betydelse samt inkludera alla elever.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad innebär säker hantering av mat för att undvika sjukdomar?	Nämn ett köksredskap och dess användning.
Vad är hygien?	Åtgärder för att hålla rent.
Hur kan du påverka din kost?	Genom att göra hälsosamma val.
Vad betyder recept?	En instruktion för matlagning.
Ge ett exempel på en matlagningsteknik.	Steka eller koka.
Hur kan vi laga mat på ett hållbart sätt?	Genom att välja lokala och säsongsbetonade råvaror.
Varför är det viktigt att diskutera våra matvanor?	För att förstå olika kulturer och val.

Hemuppgift

Eleverna får i uppdrag att undersöka en traditionell maträtt från sin familj eller kultur. De ska dokumentera ingredienser, tillagning och betydelsen av rätten i en skriftlig redovisning. Redovisningen ska vara minst 1 A4-sida lång.

Citat

‘In vac riyka bety ilsén ay fetueritacme l8. a ma cilat be toord -Kkapar kosden uch de s paverkas ka ar eniA.’ – Kram Nvasti, 2025

Tags: [Lektion](#)