

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Årskurs 8

**Ämne:** Hemkunskap

**Tema:** Matkultur

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

I undervisningen i hemkunskap ska eleverna ges förutsättningar att utveckla kunskaper om och förståelse för matens betydelse i olika kulturella och sociala sammanhang. Eleverna ska ges möjlighet att tillaga och servera mat med utgångspunkt i olika matkulturer och traditioner.

### Betygskriterium (E)

Eleven kan ge exempel på hur mattraditioner påverkar deras egen och andras matkultur. Dessutom kan eleven bidra till att planera och utföra en måltid som bygger på olika matkulturer.

[Lgr22, Hemkunskap, Åk. 7-9]

## Lärarledda instruktioner

### 1. Introduktion till matkultur (10 min)

- Presentera temat matkultur och dess betydelse i olika samhällen.
- Diskutera vad som menas med matkultur och vilka aspekter som ingår i den.
- Ge exempel på olika matkulturer världen över.

### 2. Presentation av maträtter (15 min)

- Låt eleverna dela med sig av sina egna erfarenheter av maträtter från olika kulturer.
- Diskutera hur maträtter kan reflektera kulturella identiteter.
- Titta på bilder eller videor av olika maträtter.

### 3. Grupparbete: Utforska en matkultur (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och tilldela varje grupp en specifik matkultur.
- Eleverna ska forska om typiska rätter, ingredienser och traditioner kopplade till matkulturen.
- Ge grupperna tillgång till resurser som böcker och Internet.

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

- Varje grupp presenterar sina resultat kort för klassen.
- Diskutera skillnader och likheter mellan de olika matkulturerna.
- Reflektera över hur matkultur kan påverka val av livsmedel och måltider.

### 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.

- **Kulturella mattraditioner.** förstå hur olika kulturer påverkar måltider och matvanor.
- **Ingredienser och deras ursprung.** lära sig var olika ingredienser kommer ifrån och deras betydelse i olika kulturer.
- **Matlagningstekniker.** upptäcka hur matlagningstekniker skiljer sig från kultur till kultur.
- **Hälsa och kost.** diskutera hur matkultur kan påverka hälsosamma kostval.
- **Miljöpåverkan av matkulturer.** överväga hållbarhet och miljöpåverkan som är kopplade till olika matkulturer.

### Ordkollen

| Ord        | Förklaring                                                                            | Etymologi                                                                                                           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matkultur  | Kulturella traditioner och vanor kring mat och måltider.                              | Kommer från latin "cultura" som betyder "odling" eller "vård".                                                      |
| Ingrediens | En del av en maträtt eller livsmedelsprodukt.                                         | Från franska "ingrédient", som härstammar från latin "ingredientem" som betyder "något som ingår".                  |
| Tradition  | Bestående sedvänjor och bruk som överförs mellan generationer.                        | Kommer från latin "traditio" som betyder "överlämning".                                                             |
| Hållbarhet | Förmågan att upprätthålla resurser och miljö för kommande generationer.               | Från engelska "sustainability", som i sin tur härstammar från latin "sustinere" som betyder "att bära, hålla uppe". |
| Identitet  | Självuppfattning och kulturell tillhörighet, särskilt i relation till mattraditioner. | Kommer från latin "identitas", som innebär "likhet" eller "det som är samma".                                       |

## Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar din egen matkultur dina matval och måltider?
- B. På vilket sätt kan matkulturer förändras över tid och påverkas av globalisering?
- C. Hur kan vi bevara traditionella maträtter i en utvecklande värld där fast food blir mer populärt?

## Aktivitet

Eleverna ska tillsammans i grupper välja en maträtt från den matkultur de studerar. De ska sedan forska om rätten, dess ingredienser och matlagningsteknik. Efter att ha samlat information ska de laga rätten i skolköket (eller ge en plan för hur den kan lagas hemma) och presentera den för klassen. Presentationen ska omfatta historien bakom rätten, varför den är viktig i den specifika kulturen samt deras egna upplevelser av att laga den.

## Exit-ticket

| Frågor                                            | Svar                                            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Vad är matkultur?                              | Det handlar om traditioner kring mat.           |
| 2. Ge exempel på en maträtt från en annan kultur. | Sushi från Japan.                               |
| 3. Vilka ingredienser används ofta i pasta?       | Vetemjöl, ägg, salt.                            |
| 4. Hur påverkar matkulturer våra hälsoval?        | Olika kulturer betonar olika näringsämnen.      |
| 5. Vad innebär hållbar matkultur?                 | Betonar miljövänliga val och resurshållning.    |
| 6. Hur kan man bevara traditionell matkultur?     | Genom utbildning och matlagningstraditioner.    |
| 7. Vad gör en maträtt unik för en kultur?         | Specifika ingredienser och tillagningsmetoder.  |
| 8. Hur kan globalisering påverka matkulturer?     | Spridning av kök och ingredienser över gränser. |

## Hemuppgift

Eleverna ska välja en matkultur som de är intresserade av och forska om en specifik maträtt inom denna kultur. De ska skriva ett arbete (2-3 A4-sidor) där de beskriver maträttens historia, kulturella betydelse och eventuella tillagningsmetoder, samt inkludera en egen åsikt om rätten.

## Citat

*“Mat är hela vår historia.” – Ferran Adrià, 2009.* Detta citat belyser hur matkultur och matlagning är djupt rotade i vår historia och hur våra matval reflekterar vår identitet och kulturella arv.

Tags: [Lektion](#)