

“`html

Din veckoplanering i Hem- och konsumentkunskap Åk 8 – Näringsämnen

```
body {  
font-family: Inter, -apple-system, BlinkMacSystemFont, "Segoe UI", Roboto,  
sans-serif;  
line-height: 1.6;  
color: #333333;  
max-width: 800px;  
margin: 0 auto;  
background-color: #ffffff;  
}
```

```
h2 {  
color: #2c3e50;  
border-bottom: 2px solid #3498db;  
padding-bottom: 5px;  
font-size: 24px;  
font-weight: bold;  
}
```

```
h3 {  
font-weight: bold;  
font-size: 20px;  
color: #82895b;  
}
```

```
h4 {  
font-weight: bold;  
font-size: 18px;  
}
```

```
div {  
background-color: #f0f8ff;  
padding: 15px;  
border-left: 4px solid #4CAF50;  
margin: 15px 0;  
}
```

```
ol, ul {  
margin: 12px 0;  
padding-left: 24px;  
}
```

```
li {  
margin: 6px 0;  
}
```

```
table {  
width: 100%;  
border-collapse: collapse;  
margin: 20px 0;  
}
```

```
th {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
padding: 12px 8px;  
text-align: left;  
border: 1px solid #82895b;  
}
```

```
td {  
padding: 10px 8px;  
border: 1px solid #dee2e6;  
vertical-align: top;  
}
```

```
tr:nth-child(even) td {  
background-color: #f8f9fa;  
}
```

```
strong {  
font-weight: bold;  
}
```

```
em {  
font-style: italic;  
}
```

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Årskurs: Åk 8

Tid: 100 minuter per lektion

Sammanfattning av planeringen

Denna veckoplanering för Hem- och konsumentkunskap årskurs 8 fokuserar på temat Näringsämnen. Planeringen omfattar fyra lektioner med fokus på kunskap om olika näringsämnen, deras funktion i kroppen och hur man kan göra hälsosamma val.

Stadie	Ämne	Tidsperiod	Antal veckor	Lektioner/vecka	Lektionslängd	Ämnesblock och tema	Läroplan
Åk 8	Hem- och konsumentkunskap	Vecka 38 till 41 (2025-09-15 till 2025-10-10)	4	1	100 min	Block 1: Näringsämnen (Vecka 38-41)	Lgr22

Betygsfokus: Eleven kan beskriva olika näringsämnens funktion och varför de är viktiga för hälsa och välbefinnande.

Tidslinje

Vecka	Tema
38	Kolhydrater och protein
39	Fett och vitaminer
40	Mineraler och vätska
41	Sammanfattning och hälsosamma matvanor

Block 1 vecka 38 till 41

Syfte: Detta block syftar till att ge eleverna en djupare förståelse för olika näringsämnen och deras betydelse för kroppen. Fokus ligger på funktion,

källor i kosten och kopplingen till hälsa och livsstil.

Lektioner i block 1

Lektion	Tema	Vecka
1	Kolhydrater och protein	38
2	Fett och vitaminer	39
3	Mineraler och vätska	40
4	Sammanfattning och hälsosamma matvanor	41

Lektion 1

Eleverna lär sig om kolhydrater och proteiner, deras funktion i kroppen och vilka livsmedel som är bra källor. Diskuteras även hur dessa näringsämnen påverkar energinivåer och muskeluppbyggnad.

Lektion 2

Lektionen fokuserar på fett och vitaminer. Eleverna undersöker skillnaden mellan olika fettsyror och vitaminernas roll i kroppens funktioner. Lektionen kopplas till hälsosamma val och risker med ohälsosamt intag.

Lektion 3

Mineraler och vätska står på schemat. Eleverna får kunskap om viktiga mineraler såsom järn och kalcium samt vikten av att dricka tillräckligt med vatten för kroppens funktion.

Lektion 4

Avslutande lektion sammanfattar tidigare teman och kopplar dem till praktiska matvanor. Eleverna får arbeta med att planera en hälsosam måltid med balanserade näringsämnen.

Centralt innehåll och betygskriterium

Lektion	Centralt innehåll	Betygskriterium E
1-4	Näringsämnenas funktion och betydelse. Matvanor som främjar hälsa.	Eleven kan beskriva näringsämnenas funktion och ge exempel på hälsosamma matvanor.

Lgr22 Hem- och konsumentkunskap årskurs 7-9

Jag skapar även en Word-fil (.docx) med professionell formatering och Allgot-tema som du kan redigera och anpassa efter behov. Filen är optimerad för Mac Pages-kompatibilitet.

Med vänliga hälsningar,
Allgot

“`

Tags: [Planering](#)