

Terminplanering

Årskurs: 5

Ämne: HKK – “Mat, hälsa och samhälle”

Tema: Sambanden mellan mat, hälsa och samhälle

Beskrivning

Under höstterminen kommer eleverna att lära sig om sambanden mellan mat, hälsa och samhälle. Fokuset ligger på hur kostval påverkar individens hälsa samt hur olika faktorer i samhället påverkar våra matvanor.

Mat, hälsa och samhälle (19 aug - 20 dec)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till ämnet – matens roll i vårt liv

V.35

- Lektion 2: Grundläggande näringslära – hur påverkar kosten vår hälsa?

V.36

- Lektion 3: Matvalens påverkan på hälsan – diskussion

V.37

- Lektion 4: Bedömning: Analysera en maträtt utifrån näringsinnehåll

V.38

- Lektion 5: Hållbarhet och matproduktion – diket, jordbruk och miljö

V.39

- Lektion 6: Praktisk övning: Tillaga en hållbar vegansk maträtt

V.40

- Lektion 7: Matens kulturarv och traditioner i samhället

V.41

- Lektion 8: Diskussionsövning: Hur påverkar globalisering våra matvanor?

V.42

- Lektion 9: Bedömning: Presentation av en traditionell maträtt

V.43

- Lektion 10: Medvetna matval i vardagen – hur gör vi?

V.44

- Höstlov – inga lektioner

V.45

- Lektion 11: Maten och identitet – hur påverkar det oss?

V.46

- Lektion 12: Priskartläggning och matbudget – hur planerar vi en budget?

V.47

- Lektion 13: Bedömning: Skapa en hälsosam veckomeny och budget

V.48

- Lektion 14: Kostens påverkan på psykisk hälsa

V.49

- Lektion 15: Reflektion och diskussion: Vad innebär det att äta hälsosamt?

V.50

- Lektion 16: Avslutning av terminen – presentation av veckomenyer

V.51

- Lektion 17: Praktisk övning: Förbereda en buffé med goda och hälsosamma alternativ

V.52

- Lektion 18: Avslutande festmåltid – firande av lärdomarna

Denna planering syftar till att ge eleverna en djupare förståelse för hur mat, hälsa och samhälle hänger ihop samt att ge dem konkreta verktyg för att göra medvetna och hälsosamma kostval.

Tags: [Planering](#)