

Terminsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Hemkunskap

Tema: Kost, matlagning och hälsa

Introduktion till kost och matlagning (19 aug - 22 sep)

Detta block fokuserar på grundläggande aspekter av kost och hygien i köket, vilket ger en grundläggande förståelse för hur mat påverkar hälsan.

Eleverna lär sig om livsmedelsgrupper, planering av näringsrika måltider och vikten av säkerhet och hygien vid matlagning.

Centralt innehåll:

- Livsmedel och måltider i olika kulturer och traditioner.
- Näringslära och kostens betydelse för hälsan.
- Säkerhet och en god hygien i samband med livsmedelshantering.

V.34

- Lektion 1: Introduktion till hemkunskap och hälsosam kost

V.35

- Lektion 2: Livsmedelsgrupper och deras betydelse

V.36

- Lektion 3: Planera en hälsosam måltid

V.37

- Lektion 4: Hygien och säkerhet i köket

V.38

- Lektion 5: Bedömning: Praktisk matlagning av en vald hälsosam rätt

Matlagningstekniker och global mat (23 sep - 20 okt)

Under detta block koncentrerar vi oss på viktiga matlagningstekniker och undersöker traditionella maträtter från olika kulturer. Eleverna får lära sig om att planera måltider utifrån budget och hållbarhet.

Centralt innehåll:

- Olika metoder för tillagning av mat och matens betydelse i olika kulturer.
- Ekologiska och hållbara matval.
- Livsmedelsförsörjning i ett globalt perspektiv.

V.39

- Lektion 1: Grundläggande matlagningstekniker

V.40

- Lektion 2: Traditionella maträtter från olika kulturer

V.41

- Lektion 3: Måltidsplanering och budgetering

V.42

- Lektion 4: Hållbar matlagning och matavfall

V.43

- Lektion 5: Bedömning: Presentation av en maträtt från en vald kultur

Lov:

V.44: Höstlov (24-28 okt) - inga lektioner

Hälsa och välbefinnande (29 okt - 1 dec)

I detta block kommer fokus ligga på relationen mellan kost, livsstil och hälsa. Eleverna diskuterar hur godsaker och mängden mat påverkar kroppen, samt vikten av motion.

Centralt innehåll:

- Kostens och livsstilens betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Samverkan mellan kost, motion och hälsosamma levnadsvanor.

V.45

- Lektion 1: Näringslära och kostcirkeln

V.46

- Lektion 2: Psykosocial hälsa och matens påverkan

V.47

- Lektion 3: Motion och kost - en balansgång

V.48

- Lektion 4: Hälsosamma recept och måltider

V.49

- Lektion 5: Bedömning: Gruppdiskussion och presentation om kost och hälsa

Repetition och utvärdering (2 dec - 15 dec)

Denna vecka ägnas åt att repetera allt vi har lärt oss under terminen och genomföra en utvärdering av både kunskaper och praktiska färdigheter. Eleverna får möjlighet att reflektera över sina lärdomar och förbereda sig för framtida studier i hemkunskap.

Centralt innehåll:

- Reflektion över lärande och förmågor kopplade till hemkunskap.
- Utvärdering av praktiska och teoretiska kunskaper.

V.50

- Lektion 1: Repetition av terminens innehåll

V.51

- Lektion 2: Utvärdering av vad vi lärt oss under terminen

Tags: [Planering](#)