

Terminsplanering

Årskurs: 6

Ämne: HKK – “Kost, hälsa och livsstil”

Tema: Kostens och livsstilens betydelse för hälsa

Beskrivning

Under höstterminen kommer eleverna att fördjupa sig i kostens och livsstilens betydelse för hälsa. Fokuset ligger på att analysera egna matvanor samt att förstå hur olika livsstilsfaktorer kan påverka välbefinnandet.

Kursupplägg

V.34

- Lektion 1: Introduktion till kost och hälsa – vad behöver vi veta?

V.35

- Lektion 2: Näringsämnen i fokus – hur fungerar de i kroppen?

V.36

- Lektion 3: Bedömning: Analysera och redovisa egna matvanor

V.37

- Lektion 4: Vad innebär en aktiv livsstil? Diskussionsövning

V.38

- Lektion 5: Planera och förbereda en hälsosam måltid

V.39

- Lektion 6: Maten som fortsättning på kulturen – tradition och innovation

V.40

- Lektion 7: Bedömning: Matlagning av en hälsosam och traditionell rätt

V.41

- Lektion 8: Vad är superfoods? Vilket värde har de?

V.42

- Lektion 9: Diskussion: Hur påverkar stress vår hälsa och matvanor?

V.43

- Lektion 10: Praktisk övning: Tillaga en rätt med superfoods

V.44

- Höstlov – inga lektioner

V.45

- Lektion 11: Lär om matens hållbarhet och säsongsanpassning

V.46

- Lektion 12: Undersökning: Källsortering och matsvinn

V.47

- Lektion 13: Bedömning: Presentera en hållbarhetsanalys av en måltid

V.48

- Lektion 14: Diskussion: Hur påverkar reklam och media våra kostval?

V.49

- Lektion 15: Reflektion: Vad innebär det att äta medvetet i praktiken?

V.50

- Lektion 16: Avslutning av terminen – sammanfattning och lärdomar

V.51

- Lektion 17: Praktisk övning: Skapa och förbereda en nyårsmeny

V.52

- Lektion 18: Avslutande festmåltid – fira våra insikter och skapelser!

Mål med kursen

Planeringen fokuserar på samband mellan kost, hälsa och livsstil, med praktiska moment för att ge eleverna verktyg för att bli medvetna och hållbara konsumenter.

Tags: [Planering](#)