

Terminsplanering

Årskurs: 9

Ämne: HKK – “Kost, hälsa och etik”

Tema: Kost, hälsa och etik

Beskrivning

Under höstterminen kommer eleverna att studera relationen mellan kost och hälsa samt de etiska och sociala aspekterna av matproduktion och konsumtion. Fokuset ligger på att kritiskt analysera och reflektera över livsmedelsval och dess konsekvenser.

Kurslängd

19 aug – 20 dec

Lektionsschema

V.34 • Lektion 1: Introduktion till kost och hälsa – centrala begrepp och sammanhang

V.35 • Lektion 2: Näringslära – en djupdykning i makro- och mikronäringsämnen

V.36 • Lektion 3: Bedömning: Analysera en veckomeny utifrån hälsa och näringsbehov

V.37 • Lektion 4: Maten som global fråga – hur påverkar livsmedelsproduktion miljön?

V.38 • Lektion 5: Praktisk övning: Tillaga en rätt med säsongsanpassade och lokala ingredienser

V.39 • Lektion 6: Etiska dilemman inom livsmedelsproduktion – djurhållning, naturresurser och mänskliga rättigheter

V.40 • Lektion 7: Diskussion: Hur blir vi medvetna konsumenter?

V.41 • Lektion 8: Bedömning: Presentera en etisk analys av en livsmedelsprodukt

V.42 • Lektion 9: Hälsa och livsstil – hur hänger våra val samman med vårt välbefinnande?

V.43 • Lektion 10: Praktisk övning: Skapa en personlig kostplan baserad på hälsosamma val

V.44 • Höstlov – inga lektioner

V.45 • Lektion 11: Diskussion: Hur påverkar sociala medier våra matval?

V.46 • Lektion 12: Reflektion: Vad innebär att vara en ansvarsfull konsument?

V.47 • Lektion 13: Bedömning: Reflektera över och redovisa egna kostvanor och livsstilsval

V.48 • Lektion 14: Världens kök och mattraditioner – en kulturell resa

V.49 • Lektion 15: Diskussion: Hur kan vi främja hälsosamma matvanor i vårt samhälle?

V.50 • Lektion 16: Avslutning av terminen – sammanfatta våra lärdomar och insikter

V.51 • Lektion 17: Praktisk övning: Förberedelse och tillagning av en självvald festmåltid

V.52 • Lektion 18: Avslutande festmåltid – njuta av våra skapelser och dela vad vi har lärt oss!

Centralt innehåll

Denna planering syftar till att ge eleverna en djupare förståelse för kostens och hälsans betydelse i ett etiskt och socialt perspektiv samt att förbereda dem för att göra medvetna val som konsument.

Tags: [Planering](#)