

Lektionsplanering

Årskurs: 1

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Förberedelse av en enkel måltid

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll: Lektionen syftar till att eleverna ska lära sig att förbereda en enkel och hälsosam måltid, vilket inkluderar praktiska färdigheter i matlagning, hantering av livsmedel och kunskap om kostens sammansättning.

Kunskapskrav: Eleven kan med viss hjälp delta i matlagning, inklusive att följa ett recept och förbereda en enkel rätt.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till matlagning (10 min)

- Påminn eleverna om vad de har lärt sig om måltidens uppbyggnad och vad som är viktigt i en hälsosam kost.
- Presentera recepten som kommer att användas under lektionen.
- Diskutera säkerhetsåtgärder och hygienregler som gäller vid matlagning.

Genomgång av recept (10 min)

- Gå tillsammans igenom recepten steg för steg.
- Förklara vilka ingredienser som behövs och visa eventuella köksredskap.
- Betona vikten av att följa recept noga och diskutera alternativ för allergier.

Praktisk matlagning (25 min)

- Dela in eleverna i små grupper där varje grupp får ansvara för att förbereda en del av måltiden.
- Låt grupperna genomföra sina uppgifter med hjälp av läraren för att säkerställa att allt går rätt till.
- Under den praktiska matlagningen uppmuntra eleverna att hjälpa och lära av varandra.

Avslutning och gemensam måltid (5 min)

- Låt eleverna samlas och njuta av den mat de har tillagat tillsammans.
- Diskutera hur det känns att äta något som de själva har lagat och vad de lärde sig under aktiviteten.

Aktivitet

Eleverna förbereder en enkel måltid bestående av en hälsosam sallad, smörgåsar eller en smoothie. De får möjlighet att samarbeta, diskutera och lagra sina insikter under matlagningen. Detta ger dem praktisk erfarenhet av att laga mat och att använda tidigare inlärd kunskap.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

Exit-ticket

- Vad lärde du dig om matlagning idag?
Svar: (Exempel: Att följa ett recept och arbeta tillsammans.)
- Vilken ingrediens använde du idag?
Svar: (Exempel: Grönsaker, bröd, frukt)
- Varför är det bra att laga mat själv?
Svar: För att veta vad man äter och skapa nyttiga måltider.
- Vad tyckte du var roligast under matlagningen?
Svar: (Exempel: Att se maten bli klar, att arbeta med vänner.)
- Skulle du vilja laga mat igen och i så fall vad?
Svar: (Exempel: Ja, jag skulle vilja laga pasta.)

Hemläxa

Skapa ett recept på en egen enkel måltid som du skulle vilja laga hemma. Skriv ner ingredienserna och stegen i tillagningen. Längd: 100 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppgift att förbereda en måltid hemma tillsammans med en vuxen. De ska dokumentera processen med bilder och skriva om sin upplevelse samt diskutera vad som gick bra och vad de kan förbättra till nästa gång.

Förslag för nästa lektion

Tema: Matens ursprung och hållbarhet

I nästa lektion kan eleverna utforska var maten kommer ifrån och hur valet av livsmedel påverkar miljön. Detta är relevant eftersom det knyter an till hälsomedvetenhet och etiska val när det gäller livsmedel, vilket bygger på den kunskap de fått om måltider och nutrition.

Förberedelser

- Förbereda recept och ingredienser som ska användas under lektionen.
- Samla nödvändiga köksredskap för gruppaktiviteter.
- Planera för att skapa en trevlig och säker matlagningserfarenhet.