Lektionsplanering

Årskurs: 3
Ämne: Hem- och Konsumentkunskap
Tema: Hållbarhet i matkultur

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Lektionens syfte är att ge eleverna insikt i hur olika matkulturer hanterar hållbarhet och resursanvändning. Fokus ligger på användningen av lokala och säsongsbetonade råvaror samt hur detta påverkar miljön och matkulturer.

Kunskapskrav:

Eleven kan med viss hjälp redogöra för hur hållbarhet påverkar livsmedelsval och kan ge exempel på hur olika matkulturer arbetar med resurshushållning.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hållbarhet och matkultur (10 min)

• Förklara vad hållbarhet innebär i relation till mat och matkultur.
• Diskutera konceptet om att använda lokala och säsongsbetonade råvaror och skapa en förståelse för hur detta påverkar både miljön och matkulturen.
• Ge exempel på hur olika kulturer implementerar hållbarhetsprinciper i sina matvanor.

Exempel på hållbara livsmedelsval (10 min)

• Gå igenom exempel på traditionella rätter från olika kulturer som bygger på lokala och säsongsbetonade ingredienser.
• Diskutera hur dessa rätter kan vara bra för både hälsan och miljön.
• Visa bilder och ge praktiska exempel för att illustrera fördelarna med att välja hållbara livsmedel.

Praktisk gruppaktivitet (25 min)

• Dela in eleverna i grupper och ge dem i uppgift att forska om en specifik matkultur och hur de arbetar med hållbarhet.
• Grupperna ska skapa en affisch eller presentation där de redogör för sin matkulturs hållbara livsmedelsval och traditioner.
• Låt grupperna presentera sina resultat för klassen och diskutera vad de lärt sig.

Avslutning och reflektion (5 min)

• Sammanfatta lektionen och diskutera varför hållbarhet är viktigt inom matkulturen.
• Fråga klassen hur de kan tillämpa det de lärt sig om hållbarhet i sina egna matval.

Aktivitet

Eleverna skapar en affisch eller presentation om hur en specifik matkultur arbetar med hållbarhet i sina matvanor. Genom att undersöka och presentera får eleverna en djupare förståelse för sambandet mellan matkultur och hållbarhet.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

Exit-ticket

• Vad är ett exempel på en hållbar traditionell maträtt?

Svar: (Exempel: Grönsaksgryta, soppor, etc. beroende på matkultur.)
• Nämn en fördel med att använda lokala råvaror.
Svar: (Exempel: Bättre smak, lägre miljöpåverkan.)
• Hur kan vi bli mer hållbara i våra egna matval?
Svar: (Exempel: Välja säsongsbetonade och lokala livsmedel.)
• Vad lärde du dig idag om matkultur och hållbarhet?
Svar: (Exempel: Hur olika kulturer arbetar med hållbarhet.)
• Vilken kultur skulle du vilja lära dig mer om och varför?
Svar: (Exempel: Japan, Indien, etc.)

Hemläxa

Be eleverna att undersöka en lokal ingrediens som är i säsong och skriva ner dess fördelar, inklusive hur den kan bidra till en hållbar kost. Längd: 75 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan göra en "Hållbarhetsposter" där de sammanfattar vad hållbarhet innebär och hur olika matkulturer implementerar detta. Dom kan också inkludera information om säsongsbetonade livsmedel i sin egen region.

Förslag för nästa lektion

Tema: Förberedelse av en hållbar måltid med lokala råvaror. I nästa lektion kan eleverna få möjlighet att praktiskt tillaga en måltid med lokala och säsongsbetonade ingredienser. Detta tema knyter an till allt de lärt sig om hållbarhet och matkultur och låter dem omsätta kunskapen i praktiken.

Förberedelser

• Samla information och exempel på hållbara livsmedelsval från olika matkulturer.
• Förbereda material för affischskapande (papper, färger, datorer för digitala presentationer).
• Säkerställa att grupperna har tillgång till resurser för forskning och presentation av sitt val.