

Hemläxa

Årskurs: 3

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Användning av livsmedel

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Livsmedel:** Matvaror som vi äter eller dricker.
- **Hygien:** Åtgärder för att säkerställa renlighet och förhindra sjukdomar.
- **Recept:** En samling instruktioner för hur man lagar en maträtt.
- **Säkerhet:** Praktiska åtgärder för att undvika risker, speciellt i köket.
- **Näring:** De ämnen i maten som kroppen behöver för att må bra.

Instuderingsfrågor

- Vad är en smörgås och vilka ingredienser kan man använda för att göra en?
- Vilken viktig hygienregel bör man följa innan man lagar mat?
- Hur kan man hålla köket rent under matlagningen?
- Vad betyder det att laga mat på ett hygieniskt sätt?
- Ge exempel på livsmedelsgrupper och en matvara från varje grupp.
- Vad är viktigt att tänka på när man lagar en maträtt hemma?
- Nämn två sätt att förvara livsmedel på ett säkert sätt.
- Varför är det bra att äta varierat i sin kost?
- Vad kan man göra för att kombinera olika livsmedel på olika sätt?
- Hur påverkar vår kost vår hälsa och välbefinnande?

Skrivuppgift

Recept för en maträtt

Skriv ner ett recept på en enkel maträtt som du ska laga hemma. Inkludera alla ingredienser och steg i processen.

Svar:

Svar:

Illustration av din maträtt

Gör en teckning eller illustration av den maträtt du valt att laga.
Svar:

Svar:

Reflektion över matlagning

Skriv en kort reflektion om vad du lärt dig genom att laga mat och hur viktigt det är med säkerhet och hygien i köket. Skriv ca 150 ord.

Svar:

Svar: