



## Lokal pedagogisk planering för Brunnbyskola

Ämne: Hemkunskap

Arbetsområde: Maud, ja de e halva födan

Ansvarig lärare: Erika

Klass: 9

HT 2021

### Detta ska vi arbeta med:

Mat och hälsa, kort och gott ☺

## Planering

### Mål: detta ska du lära dig:

- Kunna hålla rent och snyggt kring dig när du lagar mat.
- Praktiskt hantera olika köksredskap på ett bra och hygieniskt sätt.
- Visa på god kunskap och ta egna initiativ i det praktiska arbetet.
- Veta hur man gör för att kontrollera att man äter en allsidig och sund kost.
- Känna till några ätstörningar och hur man kan känna igen dem.
- Känna till att viss mat kan framkalla allergier och överkänslighet.
- Veta hur man ska handskas med livsmedel och hur livsmedlen reagerar på förvaring.
- Ha kunskap om hur varor miljömärks och varför samt hur de tas omhand för att göra samhället mer inriktat på kretslopp.
- Veta hur man ska gå tillväga när man tillagar olika livsmedel.
- Kunna planera och genomföra en meny. Både en enskild måltid och över tid.
- Förstå att mat och hälsa hör ihop och att det är viktigt att lära sig rätt för hela livet.
- **HA ROLIGT**

### Undervisning: så här ska vi arbeta:

- Genomgångar
- Läroboken
- Diskussioner
- Praktiskt arbete

### Prestation: så här ska du visa vad du lärt dig:

- Vara aktiv på lektionerna.
- Uppgifter under lektionstid
- De praktiska övningarna

### Bedömning: detta kommer att bedömas:

- Lektionsprestationerna; här visar du mycket så var aktiv och kom förberedd.
- Planera och genomföra en egen måltid
- Uppgifterna

# Arbetsområdets förankring i Läroplanen (Lgr 11)

## Övergripande mål (kapitel 1 &2):

- Eleven kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter.
- Eleven respekterar andra människors egenvärde.
- Eleven tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor.
- Eleven kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.
- Eleven visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv
- Att eleven tar ett personligt ansvar för sina studier och utvecklar ett allt större ansvar för sina studier.
- Eleven utvecklar förmågan att själv bedöma sina resultat och ställa egen och andras bedömning i relation till de egna arbetsprestationerna och förutsättningarna

## Syfte: Du ska:

- Planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang,
- Hantera och lösa praktiska situationer i hemmet, och
- Värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling.

## Centralt innehåll:

- Jämförelser av recept och beräkning av mängder vid matlagning. Skapande av egna recept.
- Bakning och matlagning och olika metoder för detta. Hur valet av metod påverkar arbetsprocessen och resultatet.
- Planering och organisering av arbetet vid matlagning och andra uppgifter i hemmet.
- Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid bakning och matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt.
- Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.
- Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.
- Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande.
- Ungas privatekonomi, till exempel att handla över Internet, att låna pengar, att handla på kredit eller avbetalning och att teckna abonnemang.
- Hushållets ekonomi och att beräkna kostnaden för boende, konsumtion, resor och krediter.
- Konsumenters rättigheter och skyldigheter.
- Reklamens och mediernas påverkan på individers och grupperns konsumtionsvanor.
- Ställningstaganden vid val av varor och tjänster, till exempel vid inköp av kläder, livsmedel och resor utifrån perspektiven ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet.
- Jämförelser av produkter utifrån några olika aspekter, till exempel pris och kvalitet.
- Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Hur man kan hushålla med och ta vara på livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet.
- Tvätt och rengöring samt olika rutiner och metoder för detta.
- Arbetsfördelning i hemmet ur ett jämställdhetsperspektiv.
- Aktuella samhällsfrågor som rör privatekonomi, mat och hälsa.

## Kunskapskrav:

[http://www.skolverket.se/kursplaner\\_och\\_betyg](http://www.skolverket.se/kursplaner_och_betyg)

Vid frågor maila Erika på [erika.bengtsson81@gmail.com](mailto:erika.bengtsson81@gmail.com)

# Din egen meny

Ni ska parvis under terminen själv planera, inhandla och vara chefskock för en måltid. Ni får fria händer utifrån några givna regler.

- Ni ska laga till 10 personer.
- 500 kr totalt.
- Minst två rätter varav en huvudrätt.
- Maten ska vara nyttig och utgå från det som ni lärt er om näringslära mm. Det är INTE förbjudet att lyxa till det lite med grunden ska vara nyttig.
- Är ni osäkra så prata med mig. Ett annat tips är att till exempel gå in på Livsmedelsverkets hemsida.
- Ett krav för att få betyg är att ni lämnar in en meny med recept där ni visar vad ni tänker laga.
- Du ska också ha en planering för hur arbetet ska utföras, på papper.
- Ni ska dessutom lämna in en "förklaring" där ni talar om hur ni tänkt. Hur ni tänkt ur näringssynpunkt, ur smaksynpunkt om ni har ett tema eller annat. Denna del är viktig!

## Vem lagar när?

Så här ser det ut med tider inför uppgiften.

Vecka 36

---

Vecka 37

---

Vecka 38

---

Vecka 39

---

Vecka 40

---

Vecka 41

---

Vecka 42

---

Vecka 45

---

Vecka 46

---

Vecka 47

---

Vecka 48

---

Vecka 49

---