

Allt hänger ihop!

Vi arbetar med enkla måltider

Lokal pedagogisk planering i hem- och konsumentkunskap för åk 5-6.

Lärandemål

I arbetsområdet ska du utveckla din förmåga att

- använda recept, laga frukost och mellanmål för olika familjer. Vad bör de äta för att må bra? Hur kan de hushålla med pengarna? På vilka sätt kan de vara miljökloka?
- använda metoder och redskap när du lagar mat och gör rent. Vilka redskap kan du använda? Hur kokar du energismart? Hur diskar du miljösmart? Hur sopsorterar du?
- jämföra och välja livsmedel. Hur kan byggstenarna hjälpa dig? Vilka slutsatser kan du dra av din jämförelse?
- tänka igenom hur du arbetat så att det kan bli bättre nästa gång. Kunde du ha hushållat bättre? Kunde du ha valt mer hälsosamt? Kunde du ha varit mer miljöklok?

Långsiktiga mål enligt kursplanen i HK

- 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.



Så här kommer vi att arbeta under ca 10 tillfällen

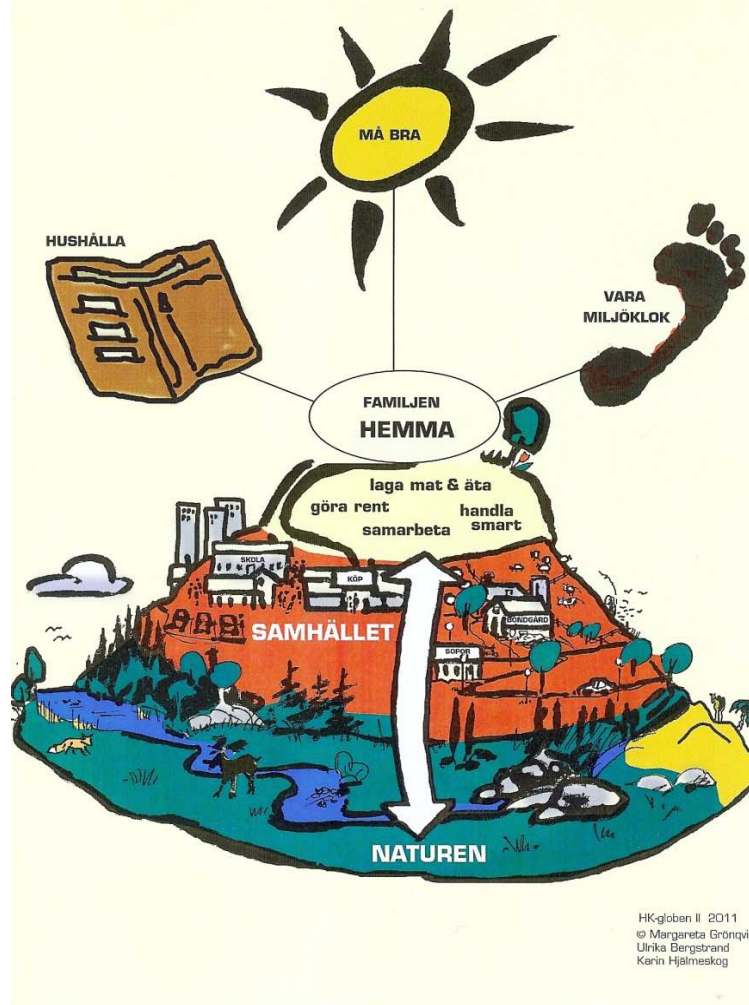
Du kommer att

- göra värderingsövningar kring frukost och mellanmål
- få möjlighet att lära dig att laga olika frukostar, mellanmål och andra enkla måltider. Du ska få bedöma måltiderna med tanke på hälsa, ekonomi och miljö
- få besöka en mataffär/HK-affär för att se vilka varor som finns och jämföra priser och innehåll
- tillsammans med kamrater testa, jämföra och smaka olika livsmedel och måltider
- lära dig om olika livsmedel, hur de tillagas och varför det är värdefullt att äta frukost och mellanmål
- se variationer både när det gäller smak, vanor, pris och produkter för frukost och mellanmål
- dokumentera genom att skriva och fotografera.

Din utmaning blir planera och göra en frukost och ett mellanmål som du mår bra av.

Tänk på att hushålla med pengarna och att vara miljöklok.

HK-globen



Bedömning

Underlag för bedömning är:

ditt arbete, dina resonemang och din dokumentation

Du bedöms på vilket sätt du kan	Jag tycker att jag visat att jag kan	Detta ska jag tänka på till nästa gång
följa ett recept, duka och smaka av måltiderna och hur du visar omtanke om hälsa, ekonomi och miljö		
föra enkla resonemang om balanserad frukost och mellanmål, lunch och middag		
använda kökets redskap och utrustning och hur du kan göra rent i köket och sopsortera i samband med måltiderna		
motivera dina val av livsmedel utifrån pris och hur livsmedlen kan påverka hälsa och miljö		
berätta något om skillnader mellan reklam och konsumentinformation på ett livsmedel		
redovisa hur du har arbetat och redovisa vilka val du gjort både före, under och efter arbetet		