Halv åtta hos mig – att planera, beräkna och tillaga en näringsriktig måltid

- Hem- och konsumentkunskap, Årskurs 7-9

Syfte

Eleverna tränar på att planera och organisera inköp, samt tillaga av en måltid till ett större sällskap. Dessutom måste hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö tas.

Läraren reflekterar

Uppgiften innehåller flera delar och eleverna har möjlighet att bidra med olika saker. Samtliga uppgifter avslutas med reflekterande frågor där eleverna får utvärdera vad som gick bra och vad som kunde gjorts annorlunda.

Metod

Dela in klassen i mindre grupper om 3-4 elever. Uppgift 1 kan alla grupper utföra under samma lektionstillfälle. Uppgift 2 utförs under en lektion (80 minuter). En grupp/lektion gör uppgiften. Övriga får jobba med andra uppgifter.

Instruktioner och förutsättningar till uppgift 1

Gruppen ska planera och prisberäkna en näringsriktig måltid. Ge alla grupper samma förutsättningar, till exempel:

- utgå ifrån tallriksmodellen.
- måltiden får kosta max 15 kr/person eller bestäm ett totalbelopp. Sammanställ kostnader i en tabell (så blir det lättare att hålla koll).
- max 100 gr kött eller kyckling/person.
- övriga matvaror, se normalportion på förpackningarna.
- kryddor & matfett behöver ni inte räkna med som kostnad.
- undersök också om någon är allergisk mot något eller äter specialkost.
- val ska motiveras med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö (svara på frågorna nedan)

1. Motivera era matval med hänsyn till **hälsa:** *Varför är de matvaror ni valt bra med tanke på hälsa? Skriv och förklara varför ni valde de olika matvarorna.*
2. Motivera era matval med hänsyn till **ekonomi:***Varför är de matvaror ni valt bra med tanke på ekonomi? Skriv och förklara varför ni valde de olika matvarorna. Hur kan valet av matvaror påverka din ekonomi?*
3. Motivera era matval med hänsyn till **miljö:** *Varför är de matvaror ni valt bra med tanke på miljö? Skriv och förklara varför ni valde de olika matvarorna.*

Instruktioner och förutsättningar till uppgift 2 (en grupp/lektionstillfälle)

Gruppen ska tillaga den planerade måltiden med följande förutsättningar:

- tid till förfogande är 50 minuter
- måltiden kommer att bedömas av gästerna utifrån smak, innovation och utseende på en skala 1-10.*Ex: varmrätten var smakrik och god, men tämligen enkel. Upplägget var fantastiskt vackert och genomtänkt. Måltiden får 8 poäng.*

Avslutande frågor

CC BY NC SA

Genomförs efter måltiden, förslagsvis medan resten av klassen diskar och plockar undan.

- Det här gick bra. Vad var det som gjorde att det gick bra?
- Det här gick mindre bra. Vad skulle vi ha tänkt på?

Lgr22 Syfte

Utveckla förmåga att planera och tillaga mat och måltider för olika behov och sammanhang samt hantera annat praktiskt arbete som förekommer i ett hem.
Kunskaper om ekonomi och konsumtion i hemmet.
Förmåga att värdera val och handling.

Centralt innehåll

Val av livsmedel och metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.

Betygskriterier

Eleven planerar och tillagar måltider och hanterar andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem genom att använda **väl fungerande** tillvägagångssätt. Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur arbetsprocessen har påverkat resultatets kvalitet.

Eleven beskriver på ett **välutvecklat** sätt faktorer och beslut som kan påverka privatekonomi och konsumtionsval.

Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur val och handlingar som förekommer i ett hem påverkar hälsa, ekonomi och miljö.