

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

Planering och organisering av arbetet vid matlagning och andra uppgifter i hemmet - Hem- och konsumentkunskap, Årskurs 7-9

Syfte

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

Läraren reflekterar

Tävlingar är kul! 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, t ex:

- utgå ifrån tallriksmodellen.
- måltiden får kosta max 15 kr/person. Till er hjälp har ni häftet "Prisberäkna" som kan beställas här <http://www.kunskapshjulet.se>
- 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

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?

Lgr 11 Förmåga

Planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang.

Centralt innehåll

Planering och organisering av arbetet vid matlagning och andra uppgifter i hemmet.

Kunskapskrav

Eleven kan planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som förekommer i ett hem, och gör det med **god** anpassning till aktivitetens krav. I arbetet kan eleven använda metoder, livsmedel och utrustning på ett säkert och **väl** fungerande sätt. Eleven väljer tillvägagångssätt och ger **välutvecklade** motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö. Eleven kan också ge **välutvecklade** omdömen om arbetsprocessen och resultatet.