

Planera och tillaga en måltid – bjud Zlatan på middag!

Individuella behov av energi och näring, t ex vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras - Hem- och konsumentkunskap, Årskurs 7-9

Syfte

Eleverna ska tillaga och anpassa en måltid för en utvald person.

Läraren reflekterar

Eftersom uppgiften ger eleverna friheten att bestämma vilken måltid de ska tillaga tycker de att det är en rolig uppgift. Eleverna blir delaktiga i undervisningen. Uppgiften gör eleverna motiverade och engagerade och de har lärt sig näringsläran på ett roligt sätt!

Arbetsuppgift 1 Planera mat för ett individuellt behov

Eleverna ska planera en måltid till en speciellt utvald person enligt tallriksmodellen. Det är både kända och okända personer, som t.ex. fotbollsspelaren Zlatan eller kontoristen Mia. Det kan vara en person som idrottar mycket eller en väldigt stillasittande person. Läraren tilldelar varje elev en person.

Eleverna redovisar vilken mat de har valt samt vilka näringsämnen maten innehåller och vad den gör för nytta för kroppen. De får välja redovisningsform.

Eleverna ska motivera val utifrån hälsa, ekonomi och miljö. Dvs varför personen behöver äta maten, samt hur kan man tänka ekonomiskt och miljömässigt när man väljer sina livsmedel.

Eleverna använder läromedel och internet som källa.

Uppgift 2: Värdera måltiden

Eleverna svarar på följande frågor. Svaren redovisas även i samband med matlagningen.

1. Är måltiden bra och allsidigt sammansatt med tanke på näringsinnehåll? Vad innehåller måltiden för näringsämnen?
2. Vad händer om personen i fråga väljer att bli vegetarian?
3. Hur är måltiden tillagad med tanke på säsong och miljö?
4. Kan måltiden göras billigare? Hur?
5. Vad tyckte du om matens utseende, smak och konsistens samt måltidens sammansättning?
6. Vad kan du/ ni förbättra till nästa gång?

Lgr 11 Förmåga

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

Centralt innehåll

Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.

Kunskapskrav

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. Därutöver kan eleven föra **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov.