

## Hem och konsumentkunskap åk 6

Delkurs: 2 4 tillfällen Att lyckas i köket – olika matlagningsmetoder – mat och hälsa

Syfte:

**Genom undervisningen** ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser.

Genom undervisningen i ämnet hem - och konsumentkunskap ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att bl.a planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang, hantera och lösa praktiska situationer i hemmet, värdera val och handlingar i hemmet utifrån perspektivet hållbar utveckling

### **Centralt innehåll**

#### *Mat, måltider och hälsa*

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
- Olika verktyg som stöd för planering av varierade och balanserade måltider samt hur måltider kan fördelas över en dag.
- Måltidens betydelse för gemenskap.

#### *Miljö och livsstil*

\*Återvinning i hemmet och hur den fungerar

#### **Förmågor i fokus:**

- \*Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för matlagning
  - \*Hur du kan planera och organisera ett arbete
  - \*Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid matlagning
  - \*Hygien och rengöring vid tillagning av livsmedel och användning av redskap
  - \*Måltidens betydelse för gemenskap
  - \*Jämförelser av olika varor olika varor med tanke på hälsa, ekonomi och miljö (H E M)
- Arbetsmoment du skall utföra för att utveckla dessa förmågor är:

4. Baka med biologiskt jäsmedel: jäst

Metod: att baka med jäst och använda ugn

**Hamburgerbröd eller tekakor (samma deg)**

5. Våra matvanor, livsmedel och näringsämnen

Metod att steka,

**Att använda hembakat bröd och servera med hamburgare i "rätt sällskap"**

6. Baka med kemiskt jäsmedel: bakpulver

Metod: att baka med bakpulver och använda ugnen

**scones**

7. Varför äter vi? Energibegreppet

Metod: planera och organisera flera metoder vid samma tillfälle

**koka pasta köttfärsås**

#### **Läraren bedömer:**

- \*Hur du läser och arbetar efter en muntlig och skriven instruktion ( lärarens genomgång och recept)
- \*Att du kan planera ett arbete ensam och tillsammans med andra
- \*förklara skillnaden mellan livsmedel och näringsämnen
- \* Att du kan använda spisen/ ugnen på ett ändamålsenligt och säkert sätt
- \*Att/ hur du kan ge omdömen om arbetsprocessen och resultatet med perspektivet hälsa, ekonomi och miljö (H E M)
- \*Att/ hur du gör medvetna val med tanke på hälsa, ekonomi och miljö ( H E M) med egna motiveringar.



Bedömningsmatris för de förmågor du ska utveckla: Delkurs 2

Förmåga	Betyget E	Betyget C	Betyget A
<b>Tillaga måltider och genomföra uppgifter i samband med måltider</b>	<b>Du kan</b> Tillaga enkla måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden, och gör det med <b>viss anpassning till</b> aktivitetens krav.	<b>Du kan:</b> Tillaga enkla måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden, och gör det med <b>relativt god anpassning till</b> aktivitetens krav.	<b>Du kan:</b> Tillaga enkla måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden, och gör det med <b>god anpassning till</b> aktivitetens krav.
<b>Använda metoder, livsmedel och redskap</b>	Använda metoder, livsmedel och redskap på ett <b>i huvudsak fungerande</b> och säkert sätt.	Använda metoder, livsmedel och redskap på ett <b>relativt väl fungerande</b> och säkert sätt.	Använda metoder, livsmedel och redskap på ett <b>väl fungerande</b> och säkert sätt.
<b>Ge omdömen om arbetsprocessen</b>	Ge <b>enkla omdömen</b> om arbetsprocessen och resultatet.	Ge <b>utvecklade omdömen</b> om arbetsprocessen och resultatet.	Ge <b>välutvecklade omdömen</b> om arbetsprocessen och resultatet.
<b>Resonera om varierande och balanserade måltider</b>	Föra <b>enkla</b> resonemang om varierade och balanserade måltider.	Föra <b>utvecklade</b> resonemang om varierade och balanserade måltider.	Föra <b>välutvecklade</b> resonemang om varierade och balanserade måltider.