



Välkomna till Hem- och konsumentkunskapslektionerna! Här arbetar vi i en process där tanke, sinnesupplevelse och handling samverkar. Det vi gör, gör vi med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö. Hur påverkas vår hälsa och vår miljö av de livsmedel vi köper? Vilka metoder och redskap ska vi använda när vi bakar och när vi lagar mat? Vad menas med varierande och balanserade måltider och hur kan måltider komponeras efter olika behov? Vilka konsekvenser får våra val och handlingar? Detta är några av de områden vi arbetar med på Hem- och konsumentkunskapen.

Ämnets syfte

Eleverna ska ges förutsättningar att träna och utveckla sin förmåga;

- att planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang
- att hantera och lösa praktiska situationer i hemmet
- att värdera val och handlingar i hemmet och som konsument utifrån perspektivet hållbar utveckling

Undervisning och arbetsformer

Du kommer att:

- planera och tillaga maträtter och måltider, samt planera och organisera arbetet
- skapa måltider och reflektera kring hälsa, ekonomi och miljö
- hantera olika livsmedel och lära dig om hur man arbetar hygieniskt när man hanterar, tillagar och förvarar livsmedel
- använda olika köksredskap och metoder
- studera individuella behov av energi och näring, samt lära dig hur man komponerar måltider utifrån individuella behov
- utvärdera dina val och handlingar, både muntligt och skriftligt

Bedömning

Detta kommer att bedömas:

- din förmåga att planera och tillaga måltider
- din förmåga att utvärdera din egen arbetsprocess och resultat
- din förmåga att förstå sambandet mellan mat och hälsa, samt komponera måltid utifrån individuella behov
- din förmåga att ta hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö
- din förmåga att hantera redskap och metoder i samband med matlagning och bakning

Hur ska det bedömas?

Bedömning sker fortlöpande av mig som lärare och med utgångspunkt i ditt deltagande i det praktiska arbetet, samt utifrån dina reflektioner kring ditt arbete. Detta sker när du arbetar enskilt, i grupp, praktiskt och teoretiskt.

Bedömning sker även genom portfoliouppgifter som innehåller praktiska samt teoretiska moment.

Terminsplanering (kan komma att ändras)

	8 ab	8 cd
v. 36	Tomat och minestrone-soppa	Test linssoppa
v. 37	Test Linssoppa	Steka, panera fisk
v. 38	Steka, panera fisk	Varför äter vi? Köttfärs
v. 39	Varför äter vi? Köttfärs	Orientering
v. 40	Näringslära	Extragång
v. 41	Extragång	Näringslära
v. 42	Varierad kost, rotfrukter	Varierad kost, rotfrukter
v. 43	Baka med jäst, tekakor	Baka med jäst, tekakor
v. 45	Baka med bakpulver, konsumenträtt	Baka med bakpulver, konsumenträtt
v. 46	Intro portfolio	Intro portfolio
v. 47	Halvgrupp	Halvgrupp
v. 48	Halvgrupp	Halvgrupp
v. 49	Extragång	Traditioner, bullar
v. 51	Traditioner, bullar	Städteknik
v. 51	Städteknik	---

Kopplingar till läroplanen

Syfte

- 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.

Centralt innehåll

- ◆ Mat, måltider och hälsa: Jämförelser av recept och beräkning av mängder vid matlagning. Skapande av egna recept.
- ◆ Mat, måltider och hälsa: Bakning och matlagning och olika metoder för detta. Hur valet av metod påverkar arbetsprocessen och resultatet.
- ◆ Mat, måltider och hälsa: Planering och organisering av arbetet vid matlagning och andra uppgifter i hemmet.
- ◆ Mat, måltider och hälsa: Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid bakning och matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt.
- ◆ Mat, måltider och hälsa: Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.
- ◆ Mat, måltider och hälsa: Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.
- ◆ Mat, måltider och hälsa: Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande.
- ◆ Konsumtion och ekonomi: Ställningstaganden vid val av varor och tjänster, till exempel vid inköp av kläder, livsmedel och resor utifrån perspektiven ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet.
- ◆ Miljö och livsstil: Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.
- ◆ Miljö och livsstil: Hur man kan hushålla med och ta vara på livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet.

Kunskapskrav.

E	C	A
Eleven kan planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som förekommer i ett hem, och gör det med viss anpassning till aktivitetens krav.	Eleven kan planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som förekommer i ett hem, och gör det med relativt god anpassning till aktivitetens krav.	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 i huvudsak fungerande sätt.	I arbetet kan eleven använda metoder, livsmedel och utrustning på ett säkert och relativt väl fungerande sätt.	I arbetet kan eleven använda metoder, livsmedel och utrustning på ett säkert och väl fungerande sätt.
Eleven väljer tillvägagångssätt och ger enkla motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö.	Eleven väljer tillvägagångssätt och ger utvecklade motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö.	Eleven väljer tillvägagångssätt och ger välutvecklade motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö.
Eleven kan också ge enkla omdömen om arbetsprocessen och resultatet.	Eleven kan också ge utvecklade omdömen om arbetsprocessen och resultatet.	Eleven kan också ge välutvecklade omdömen om arbetsprocessen och resultatet.
Därutöver kan eleven föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov.	Därutöver kan eleven föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov.	Därutöver kan eleven föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov.
Eleven gör jämförelser mellan olika konsumtionsalternativ och för då enkla resonemang med viss koppling till konsekvenser för privatekonomi.	Eleven gör jämförelser mellan olika konsumtionsalternativ och för då utvecklade resonemang med relativt god koppling till konsekvenser för privatekonomi.	Eleven gör jämförelser mellan olika konsumtionsalternativ och för då välutvecklade resonemang med god koppling till konsekvenser för privatekonomi.
Eleven kan föra enkla och till viss del underbyggda resonemang kring konsekvenser av olika konsumtionsval och handlingar i hemmet utifrån frågor som rör en hållbar social, ekonomisk och ekologisk utveckling.	Eleven kan föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang kring konsekvenser av olika konsumtionsval och handlingar i hemmet utifrån frågor som rör en hållbar social, ekonomisk och ekologisk utveckling.	Eleven kan föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang kring konsekvenser av olika konsumtionsval och handlingar i hemmet utifrån frågor som rör en hållbar social, ekonomisk och ekologisk utveckling.