

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.

Förmågor i fokus:

Mat och måltider:

- *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

Arbetsmoment du skall utföra för att utveckla dessa förmågor är:

1. Att hitta i köket

- Planera och tillaga
- Duka ett matbord

Matig sallad med pasta

(lärobok s 249)

2. Att diskutera :

Varför dagens start är så viktig
Hur ska (bör) en bra frukost var

Tillaga en frukost anpassad efter olika individuella behov

Att planera och organisera ett arbete

Egen komponerad matig macka / eller annan bra frukost

3. Att diskutera

Varför tillaga livsmedel – metod koka

Att koka ”rätt” med hänsyn till begreppet hållbar utveckling

Tillaga dagens måltid: Soppa

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
- *Hur du använder redskap och livsmedel
- *Att du kan motivera olika val och handlingar, ge en enkel arbetsbeskrivning mot hälsa, ekonomi och miljö (H E M)



Bedömningsmatris för de förmågor du ska utveckla: Delkurs 1

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