

Hem och konsumentkunskap åk 6

Delkurs: 2 5 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 kemiskt jäsmedel: bakpulver

Metod: att baka med bakpulver och använda ugnen
scones

5. En middag Metod: rep. att steka

Enkel middag: **Morotspannkaka**

6. Baka med biologiskt jäsmedel: jäst

Metod: att baka med jäst och använda ugn

Hamburgerbröd eller tekakor (samma deg)

7. Våra matvanor, livsmedel och näringsämnen Metod att steka,

Att använda hembakat bröd och servera med hamburgare i ”rätt sällskap”

8. Måltidsmiljö

Metod: att koka pasta

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
Tillaga måltider och genomföra uppgifter i samband med måltider	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
Resonera om varierande och balanserade måltider	Föra enkla resonemang om varierade och balanserade måltider.	Föra utvecklade resonemang om varierade och balanserade måltider.	Föra välutvecklade resonemang om varierade och balanserade måltider.