

Delkurs: 4 4 tillfällen **Tema** Att göra medvetna och viktiga val – måltidens betydelse för gemenskap

Syfte:

Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om konsumtionens villkor, om sparande.. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att göra välgrundade val när det gäller privatekonomi.

Genom undervisningen i ämnet hem - och konsumentkunskap ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- 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

*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.

Konsumtion och ekonomi

*Jämförelser av några vanliga varor, till exempel utifrån jämförpris

Miljö och livsstil

*Återvinning i hemmet och hur den fungerar

Förmåga i fokus:

Mat, måltider och livsstil

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för matlagning
- Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid tillagning av måltider och hur dessa används på ett säkert sätt.
- Val och användning av varor och tjänster som används i hemmet och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Att göra medvetna val som kan påverka hälsan, att vara vegetarian, allergiker, mm

Arbetsmoment du skall utföra för att utveckla dessa förmågor är:

Diskutera (i stor och liten grupp), planera, tillaga och avsmaka

14. Göra Val:

Olika allergier, och dess verkan

Vegetarisk mat, att vara vegetarian

Tacos

15. Göra val:

Hållbar utveckling / sopsortering

Pytt i panna

16. Städteknik:

Hållbar utveckling

Läraren bedömer:

- * Hur bra du arbetar och kan göra aktiva val i grupp och enskilt
- * Att du kan och förstår vikten av att arbeta säkert och hygieniskt i ett kök
- * Att du kan ge omdömen om arbetsprocessen och reflektera över din insats och resultat med hänsyn aspekterna hälsa, ekonomi och miljö (H E M)
 - *Hur du kan föra resonemang om balanserade och individanpassade måltider



Bedömningsmatris för de förmågor du ska utveckla : Delkurs 4

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
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.
Resonera om konsumtion och privatekonomi	Föra enkla resonemang om relationen mellan konsumtion och privatekonomi samt om några vanligt förekommande varor. <ul style="list-style-type: none"> Jämföra varor utifrån deras pris, miljö- och hälsopåverkan. 	Föra utvecklade resonemang om relationen mellan konsumtion och privatekonomi samt om några vanligt förekommande varor. <ul style="list-style-type: none"> Jämföra varor utifrån deras pris, miljö- och hälsopåverkan. 	Föra välutvecklade resonemang om relationen mellan konsumtion och privatekonomi samt om några vanligt förekommande varor <ul style="list-style-type: none"> Jämföra varor utifrån deras pris, miljö- och hälsopåverkan
Resonera om reklam och konsumentinformation	Föra enkla resonemang om skillnader mellan reklam och konsumentinformation	Föra eleven utvecklade resonemang om skillnader mellan reklam och konsumentinformation.	Föra välutvecklade resonemang om skillnader mellan reklam och konsumentinformation.