Hem- och konsument-

kunskap

Elevhäfte

|  |
| --- |
|  |
| Uppgift 1a  Motivera dina matval med hänsyn till **hälsa** |
| Varför är det matvaror du valt bra med tanke på hälsa? Läs på din beställningslista. Använder dina kunskaper om mat och hälsa. Skriv och förklara varför du valde de olika matvarorna.  Du ska motivera dina val **utifrån minst två, men helst fler**, matvaror. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Uppgift 1b  Motivera dina matval med hänsyn till **ekonomi** |
| Varför är det matvaror du valt bra med tanke på ekonomi? Läs på din beställningslista. Använder dina kunskaper om mat och ekonomi. Skriv och förklara varför du valde de olika matvarorna.  Du ska motivera dina val **utifrån minst två, men helst fler**, matvaror. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Uppgift 1c  Motivera dina matval med hänsyn till **miljö** |
| Varför är det matvaror du valt bra med tanke på miljö? Läs på din beställningslista. Använder dina kunskaper om mat och miljö. Skriv och förklara varför du valde de olika matvarorna.  Du ska motivera dina val **utifrån minst två, men helst fler**, matvaror. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| b |
| Uppgift 2a  Dokumentera med bild och med ord. |
| Fotografera din måltid och sätt in bilden på den här sidan eller rita din måltid.  Beskriv också måltiden med ord. |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Uppgift 2b  Hur ser det ut på din tallrik när du jämför med tallriksmodellen?  Macintosh HD:Users:yvetteseverin:Desktop:Tallriksmodellen.jpg( enligt livsmedelverkets rekommendationer).  Svara och sätt ett kryss i den ruta som stämmer | |
| bbb | **Potatis, pasta ris, bröd** |
|  | Det är mycket mer på min tallrik. |
|  | Det är något mer på min tallrik. |
|  | Det är ungefär lika mycket på min tallrik. |
|  | Det är mindre på min tallrik |
|  | Det är inget alls på min tallrik |
|  |  |
|  | **Grönsaker, rotfrukter, frukt, bär** |
|  | Det är mycket mer på min tallrik. |
|  | Det är något mer på min tallrik. |
|  | Det är ungefär lika mycket på min tallrik. |
|  | Det är mindre på min tallrik |
|  | Det är inget alls på min tallrik |
|  |  |
|  | **Kött, fisk, ägg, linser, bönor** |
|  | Det är mycket mer på min tallrik. |
|  | Det är något mer på min tallrik. |
|  | Det är ungefär lika mycket på min tallrik. |
|  | Det är mindre på min tallrik |
|  | Det är inget alls på min tallrik |

|  |
| --- |
|  |
| Uppgift 3  Motivera dina matval med hänsyn till **hälsa.** |
| 3 a. **Ja**, jag behöver förändra min måltid **med hänsyn till min egen hälsa**  Skriv och resonera om vad du behöver förändra i din måltid och varför du behöver förändra din måltid med hänsyn till din egen hälsa. (Tänk på sådana saker som din ålder, om du är pojke eller flicka, om du är fysiskt aktivt osv) **Använd exempel och förklara när du resonerar.** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 3 b. **Nej**, jag behöver förändra min måltid **med hänsyn till min egen hälsa**  Skriv och resonera om **varför** du **inte** behöver förändra din måltid och varför du behöver förändra din måltid med hänsyn till din egen hälsa. (Tänk på sådana saker som din ålder, om du är pojke eller flicka, om du är fysiskt aktivt osv) **Använd exempel och förklara när du resonerar**. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Uppgift 4  Resonera om avfall och rester med hänsyn till **ekonomi och miljö.**  Tänk nu på avfallet och rester som du fick när du lagande maten och efter det att ätit måltiden. Hade du kunnat få mindre avfall och rester? |
| 4 a. **Ja**, så här hade jag kunnat få mindre avfall och rester.  Skriv ditt svar och **resonera** om avfall och rester som du fick när du lagande maten och efter att du hade ätit måltiden och **vilka konsekvenser** detta får för ekonomi och miljö.  Resonera om saker som du gjorde bra och bidrag till mindre avfall och rester. Resonera också och sådant som du kunnat göra något annorlunda under arbetets olika delar (dvs. när du planerade och tillagade måltiden eller efter måltiden). |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 4 b. **Nej**, jag hade inte kunnat få mindre avfall och rester.  Skriv ditt svar och **resonera** om avfall och rester som du fick när du lagande maten och efter att du hade ätit måltiden och **vilka konsekvenser** detta får för ekonomi och miljö.  Resonera om saker som du gjorde bra och bidrag till mindre avfall och rester. Resonera också och sådant som du kunnat göra något annorlunda under arbetets olika delar (dvs. när du planerade och tillagade måltiden eller efter måltiden). |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Utvecklingsschema

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Förmågor/kunskaper** | **Bedömningsaspekter** | | E | Kommentar |
| **Anpassa**  Planera och tillaga  Måltider.  Genomföra andra  uppgifter i ett hem. | Använder/ skapar recept | |  |  |
| Tar hänsyn till tiden | |  |  |
| Organiserar uppgifterna till köket | |  |  |
| Hushållar/ tar tillvara | |  |  |
| Duka/ serverar | |  |  |
| Diskar för hand/ I maskin | |  |  |
| Hanterar avfallet | |  |  |
| **Använda**  Metoder  Livsmedel  Utrustning | Ingen progression i hygien och säkerhet!  Laga mat/Baka, t.ex. skära ☐ mäta ☐ jämföra recept  Förvara  Rengöra | |  |  |
| **Motivera**  Välja  HÄLSA  EKONOMI  MILJÖ | Recept | |  |  |
| Tallriksmodellen | |  |  |
| Livsmedelsmärkning | |  |  |
| Metoder | |  |  |
| Utrustning | |  |  |
| Rengöring | |  |  |
| Kostnadsberäkningen | |  |  |
| Förbrukningsvaror | |  |  |
| **Ge omdömen**  Arbetsprocess  Resultat | Reflekterar ☐ | Tar initiativ ☐ |  |  |
| Löser problem ☐ | Är flexibel ☐ |
| Ser konsekvenser ☐ | Skapar/utvecklar ☐ |
| **Resonera** HÄLSA | Sambandet mat, måltider och hälsa | |  |  |
| Stödverktyget för planering av måltider | |  |  |
| Måltidernas fördelning över dag/vecka | |  |  |
| Måltider komponeras utifrån olika behov | |  |  |
| **Resonera** EKONOMI  Jämföra konsumtions-  Alternativ Privatekonomi | Reklam-/ media påverkan på individer/gruppers konsumtion | |  |  |
| Hushållets ekonomi | |  |  |
| Beräkna kostnader för boende/konsumtion/resor/krediter | |  |  |
| Sambandet egen konsumtion och egen ekonomi | |  |  |
| Ungas privatekonomi | |  |  |
| **Resonera**  Beskriva  Ett exempel | Konsumentens grundläggande rättigheter och skyldigheter | |  |  |
| Konsumtionssituationer | |  |  |
| **Resonera** Hållbar  SOCIAL, EKONOMISK och  EKOLOGISK utveckling.  Konsumtionsval och handling i hemmet | Produktion och transport av livsmedel/andra varor | |  |  |
| Livsmedel/andra varors miljö/hälsopåverkan | |  |  |
| Olika mattraditioner, deras ursprung och betydelse | |  |  |
| Hushålla med livsmedel/andra förbrukningsvara i hemmet | |  |  |
| Tvätt och rengöring | |  |  |
| Aktuella samhällsfrågor, t.ex. Privatekonomi/ hälsa mat/ hälsa  Arbetsfördelningen i hemmet i jämställdhetsperspektiv | |  |  |