

Hem- och konsument- kunskap

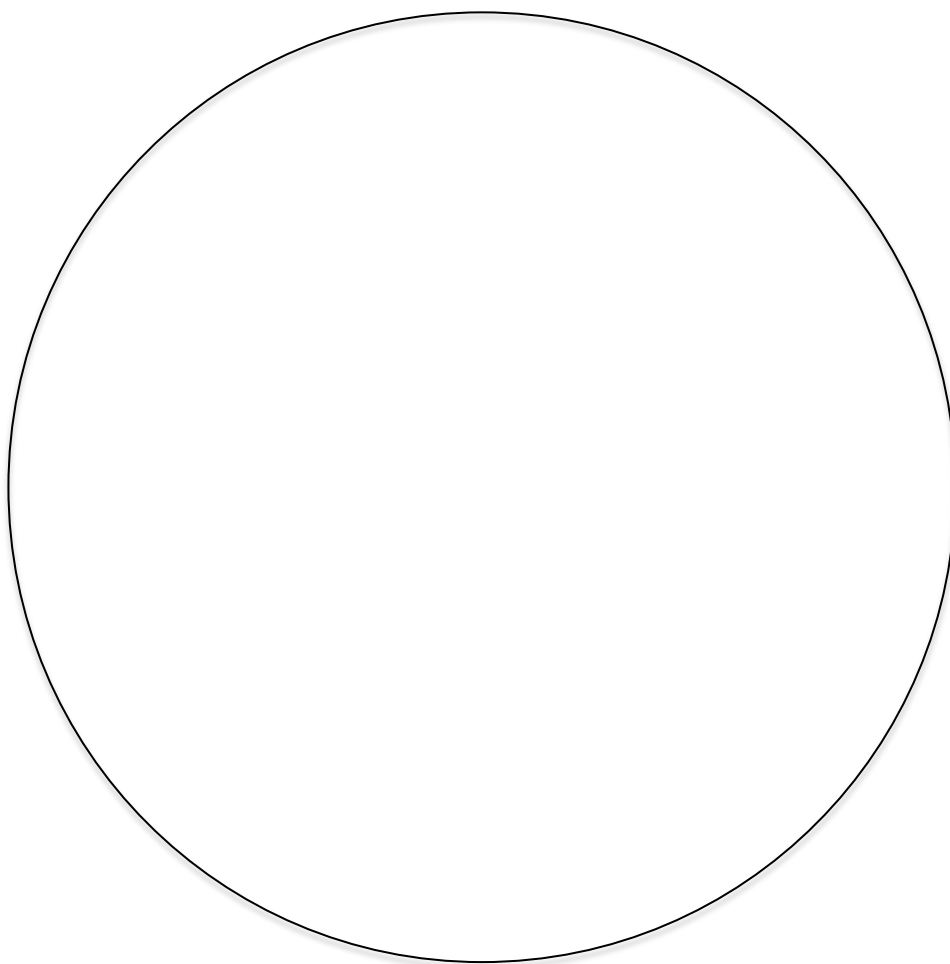
Elevhäfte

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?
(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 lagade 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 lagade 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 lagade 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).

Utvecklingschema

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 <input type="checkbox"/> mäta <input type="checkbox"/> jämföra recept Förvara Rengöra		
Motivera Välja HÄLSA EKONOMI MILJÖ	Recept		
	Tallriksmodellen		
	Livsmedelsmärkning		
	Metoder		
	Utrustning		
	Rengöring		
	Kostnadsberäkningen		
	Förbrukningsvaror		
Ge omdömen Arbetsprocess Resultat	Reflekterar <input type="checkbox"/>	Tar initiativ <input type="checkbox"/>	
	Löser problem <input type="checkbox"/>	Är flexibel <input type="checkbox"/>	
	Ser konsekvenser <input type="checkbox"/>	Skapar/utvecklar <input type="checkbox"/>	
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		