Arbete i hem- och konsumentkunskap

* Arbetet får ni v.2–4 och det ska vara inlämnat senaste den 18 april. Ett tips är att dela upp arbetet och att ni börjar i god tid. Jag bifogar ett exempel på en tidsplanering Skriver du svaren på dator vill jag att du döper dokumentet med **ditt namn** när du skickar det till mig. Rätt exempel. Anton Antonsson. Fel exempel. Dok 57.

**Planering, tillagning och olika val kring en måltid.**

* Du ska tillaga en valfri enkel måltid till dig och din familj eller de du bor med.

Duka, plocka undan, diska och göra köket snyggt ingår!

* Bedömningen rör **inte** vad du tillagar. Det är dina resonemang jag är intresserad av. Jag vill att du svarar på frågorna så utförligt du kan.
* Visa att kan använda tallriksmodellen genom att bifoga en bild på måltiden upplagd enligt tallriksmodellen, alternativt att du ritar den. Ser din måltid ut som rekommendationerna av tallriksmodellen? (välj den tallriksmodell som passar din livsstil bäst)

Behöver du friska upp ditt minne?

[www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen)

* Om måltiden inte såg ut som tallriksmodellen förklarar du vad som saknas och vilka konsekvenser det kan få på sikt.
* Vilken näring fick du **mest** genom de olika livsmedlen du använde i din måltid?
* Du har till exempel gjort fisk med potatis och ärtor. Då skriver du: ”Fisken innehåller mest protein och som är bra för………. Gör så med de stora delarna av måltiden, i detta fall fisken, potatisen och ärtorna. Ett tips är att gå in på livsmedelsdatabasen och söka på de livsmedel du använt för att se vilka näringar som finns i det och vilken näring det finns mest av. https://www7.slv.se/SokNaringsinnehall
* Hur tänkte du kring hygienen och säkerheten vid tillagningen av din måltid?
* Redogör för vilka redskap du använde.
* Hur mycket matsvinn blev det?

Tips: Ta gärna en separat påse och väg allt ätbart som du slängde.

(Vill ni gotta ner er i mer statistik kan ni väga all mat som slängs under en vecka och se hur mycket det blir, *påverkar inte arbetet utan görs bara vid intresse*)

* Redogör för vilka tillagningsmetoder du använde.
* Vad gjorde för att minska energianvändningen?

**Måltiden – ekonomi & miljöpåverkan**

* Motivera och förklara hur din måltid påverkar din ekonomi och vår miljö utifrån de val du gjort. (saker som påverkar kan tex. vara tillagningsmetoder, råvaror, märkningar, förpackningar, transport och pris) Här vill jag att du förklarar/motiverar varför måltiden var bra eller dålig där det är din förklaring jag är ute efter. Din måltid kan med andra ord vara dyr och dålig för miljön så länge du kan förklara och argumentera för dina val och varför det är sämre eller bättre val.
* Berätta om en tradition ni firar i er familj. Skriv kortfattat varför ni firar den, varför den är viktig för er och om den är kopplat till någon speciell mat?
* Ge exempel på något ni gör eller kan göra i ert hushåll för att påverka miljön positivt.

**Ekonomi**

* Fråga dina föräldrar om du får var med och se hur det går till är man betalar en räkning. Observera bara.
* Gör en lista på dina utgifter och inkomster under 2–4 veckor. Nedan ser du ett exempel på hur en lista kan se ut. Har du inga inkomster eller utgifter får du hitta på. Syftet är att du ska träna på att göra en budget samt förstå hur den kan se ut.

**Exempel: Budget vecka 14–16**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Inkomster: | Belopp: | Utgifter: | Belopp: |
| Månadspeng: | 150 kr | Godis | 25 kr |
| Panta burkar | 75 kr | Mobilapp | 7 kr |
| Gåva från släkting: | 100 kr | Dricka | 15 kr |
|  |  |  |  |
| Totala inkomster:  (Addera dina inkomster) | 150+75+100=325 kr | Totalt utgifter:  (Addera dina utgifter) | 25+7+15=47 kr |
|  |  |  |  |
| Summa kvar:  Inkomster-utgifter= Summa kvar. | 325 | 47 | Kvar:  **325–47= 278 kr** |

**DIN BUDGET!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Inkomster: | Belopp: | Utgifter: | Belopp: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Totala inkomster:  (Addera dina inkomster) |  | Totalt utgifter:  (Addera dina utgifter) |  |
|  |  |  |  |
| Summa kvar: Inkomster-utgifter= Summa kvar. |  |  | Kvar: |

* Gå in i en mataffär eller på [www.ica.se](http://www.ica.se) och jämför priset på två olika märken **1,5 liter** mjölk. (tex. Arla och Skånemejerier) Skriv vad förpackningarna **1,5 L** mjölk kostar samt vad jämförpriset är på båda förpackningarna.

**Konsumentinformation – reklam**

* Leta efter **minst 2** olika märkningar (tex. Krav, nyckelhålet, fair trade) som finns på produkter i ditt hem. Skriv kortfattat vad de heter och på vilken produkt du hittade märkningarna. Ta reda på och skriv vad de betyder.
* Ge exempel på en reklam som du sett eller hört. Skriv vem du tror den är riktad mot. (tex ungdomar, män, kvinnor, barn eller djurägare) Vad vill de att du ska köpa?
* Leta reda på en produkt hemma som innehåller konsumentinformation samt en form av konsumentinformation som är i eller vid en affär. Förklara kort vad det är du hittat.

**Kunskapskraven som ligger till grund för bedömningen av arbetet**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **E-nivå** | **C-nivå** | **A-nivå** |
| Eleven kan också ge **enkla** omdömen om arbetsprocessen och resultatet. | Eleven kan också ge **utvecklade** omdömen om arbetsprocessen och resultatet. | Eleven kan också ge **välutvecklade** omdömen om arbetsprocessen och resultatet. |
| Därutöver kan eleven föra **enkla** resonemang om varierade och balanserade måltider. | Därutöver kan eleven föra **utvecklade** resonemang om varierade och balanserade måltider. | Därutöver kan eleven föra **välutvecklade** resonemang om varierade och balanserade måltider. |
| Eleven kan föra **enkla** resonemang om relationen mellan konsumtion och privatekonomi samt om några vanligt förekommande varor och jämför då varorna utifrån deras pris och påverkan på miljö och hälsa. | Eleven kan föra **utvecklade** resonemang om relationen mellan konsumtion och privatekonomi samt om några vanligt förekommande varor och jämför då varorna utifrån deras pris och påverkan på miljö och hälsa. | Eleven kan föra **välutvecklade** resonemang om relationen mellan konsumtion och privatekonomi samt om några vanligt förekommande varor och jämför då varorna utifrån deras pris och påverkan på miljö och hälsa. |
| Dessutom för eleven **enkla** resonemang om skillnader mellan reklam och konsumentinformation. | Dessutom för eleven **utvecklade** resonemang om skillnader mellan reklam och konsumentinformation. | Dessutom för eleven **välutvecklade** resonemang om skillnader mellan reklam och konsumentinformation. |