Arbete i hem- och konsumentkunskap

Arbetet får ni v.2–4 och det ska vara inlämnat senaste den 18 april. Ni har över två månader på er att bli klara. Jag bifogar ett exempel på en tidsplanering. Ett tips är att dela upp arbetet och att ni börjar i god tid. Svaren skriver du på dator. Döp dokumentet med **ditt namn** när du skickar det till mig. Rätt exempel. Anton Antonsson. Fel exempel. Dok 57.

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

Duka, plocka undan efter er, diska, (diskmaskin eller handdisk väljer du) och göra köket snyggt efter sig ingår i uppgiften.

Jag kommer inte bedöma vad du tillagar. Det är ditt resonemang jag är intresserad av. Jag vill att du svarar på frågorna nedan så utförligt du kan.

* A: Visa vad du kan genom att använda tallriksmodellen. Lägg gärna upp måltiden på tallriken utifrån tallriksmodellen och ta en bild som du bifogar i arbetet. Såg den ut som rekommendationerna av tallriksmodellen? (välj den tallriksmodell som passar din livsstil bäst) Behöver du uppfriska ditt minne gör du klokt i att följa länken: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen>
* B: Om måltiden inte såg ut som tallriksmodellen vill jag att du förklarar vilken/vilka del/delar som saknas och vilka konsekvenser det kan få på sikt.

* C: Vilken näring fick du mest av varje livsmedel? 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 potatisen och ärtorna. Ett tips är att gå in på livsmedelsdatabasen och söka på det du ätit för att se vilken näring som finns i det livsmedlet och vilken näring där finns mest av.

Länk: <http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall>

* D: Hur gjorde du med tanke på hygienen och säkerheten kring måltiden?

* E: Vilka redskap använde du?

* F: Hur mycket matsvinn blev det av måltiden? 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)
* G: Vilka tillagningsmetoder använde du?
* H: Gjorde du något för att minska energianvändningen när du gjorde måltiden?
1. 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.

1. Nämn 1 traditioner ni firar i er familj. Skriv kortfattat varför ni firar dem, varför den är viktig för er och om traditionen är kopplat till någon speciell mat?
2. Gör en lista på dina utgifter och inkomster under en månad eller minst 2 veckor. Nedan får 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 en budget 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: |

1. **Fråga dina föräldrar om du får var med och se hur det går till är man betalar en räkning. Observera bara.**
2. Leta efter **minst 2** olika märkningar (tex. Krav, nyckelhålet, fair trade) som finns på produkter i ditt hem. Skriv kortfattat vad de heter, vad de betyder samt vilken produkt du hittade märkningarna på.
3. Vi har arbetat med avfallstrappans fem steg i skolan. De första stegen är minimera och återanvända. Ge exempel på hur ni använder er av dessa steg i ert hem eller kom på egna idéer på hur du/ni skulle kunna implementera (genomföra) dessa steg i ert hushåll?
4. Gå in i en mataffär eller på [www.ica.se](http://www.ica.se) och jämför priset på två olika märken mjölk 1,5 liter. (tex. Arla och Skånemejerier) Skriv vad en förpackning 1,5 L mjölk kostar samt vad jämförpriset är på båda förpackningarna.
5. Uppmärksamma reklam. Ge exempel på reklam 1 som du sett eller hört. Skriv vem du tror den var riktad mot. (tex ungdomar, män, kvinnor, barn eller djurägare) Vad ville de att du skulle köpa?
6. Leta reda på en produkt hemma som innehåller konsumentinformation samt en konsumentinformation som är i eller vid en affär. Förklara kort vad det är du hittat.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |