

Hem- och konsumentkunskap – centralt Innehåll Åk 4-6

Mat, Måltider och Hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
- Bakning och matlagning och olika metoder för detta.
- Planering och organisering av arbetet vid tillagning av måltider och andra uppgifter i hemmet.
- Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring i livsmedel.
- Olika verktyg som stöd för planering av varierade och balanserade måltider samt hur måltider kan fördelas över en dag.
- Måltidens betydelse för gemenskap.

Konsumtion oh ekonomi

- Ungas ekonomi, sparande och konsumtion.
- Skillnaden mellan reklam och objektiv konsumentinformation.
- Jämförelser av några vanliga varor, till exempel utifrån jämförpris.

Miljö och livsstil

- Några olika miljömärkningar av produkter och deras betydelse.
- Val och användning av varor och tjänster som används i hemmet och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Atervinning i hemmet och i närområdet och hur den fungerar.
- Olika mattraditioner, till exempel vid firande av högtider.