

## Hem- och konsumentkunskap

**Kurskod: SGRHEM7**

**Verksamhetspoäng: 350**

Livet i hem och hushåll har en central betydelse för människan. Våra vanor påverkar såväl individens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbete i hem och hushåll ger människor viktiga redskap för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.

### Syfte

Undervisningen i kursen hem- och konsumentkunskap inom särskild utbildning för vuxna på grundläggande nivå syftar till att eleven utvecklar kunskaper om och intresse för arbete, ekonomi och konsumtion inom hushållet. I en process där tanke, sinnesupplevelse och handling samverkar ska eleven ges möjlighet att utveckla ett kunnande som rör mat och måltider. Undervisningen ska bidra till att eleven utvecklar tilltron till sin egen förmåga och kreativitet vid matlagning, skapande av måltider och andra uppgifter i hushållet. Därigenom ska elevens förmåga att ta egna initiativ uppmuntras.

Genom undervisningen ska eleven få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser. Undervisningen ska också bidra till att eleven utvecklar kunskaper om konsumtionens villkor. På så sätt ska eleven ges förutsättningar att utveckla ett kritiskt förhållningssätt och hantera olika situationer som en konsument kan ställas inför.

Undervisningen ska också bidra till att eleven utvecklar kunskaper om, och ges möjlighet att reflektera över, jämställdhet och arbetsfördelning i hushållet. Undervisningen ska även ge eleven förutsättningar att utveckla kunskaper om kulturella variationer och traditioner i olika hushåll.

Vidare ska undervisningen bidra till att eleven utvecklar kunskaper om ämnes-specifika begrepp. På så sätt ska eleven ges förutsättningar att samtala om konsumentfrågor och arbetet i hushållet och presentera och utvärdera arbetsprocesser.

*Genom undervisningen i kursen hem- och konsumentkunskap ska eleven ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att*

- planera måltider och tillaga mat för olika situationer och sammanhang,
- hantera och lösa praktiska situationer i vardagen,
- värdera val och handlingar i hushållet,
- ha ett reflekterande förhållningssätt vid konsumtion utifrån perspektivet hållbar utveckling, och

- använda ämnesspecifika ord, begrepp och symboler.

## Centralt innehåll

### **Mat, måltider och hälsa**

- Recept och instruktioner, hur de kan läsas och följas.
- Matlagning och bakning. Hur valet av metod påverkar processen och resultatet.
- Redskap och teknisk utrustning som används vid bakning, matlagning och andra uppgifter i hemmet, till exempel vid inredning, hygien och städning. Hur dessa används på ett säkert och funktionellt sätt.
- Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.
- Individuella behov av energi och näring. Hur måltider kan komponeras efter olika behov.
- Hur sambandet mellan matintag och rörelse påverkar kropp och hälsa.
- Hur man kan arrangera måltider för att skapa gemenskap och välbefinnande.

### **Konsumtion och ekonomi**

- Handla över internet, låna pengar, handla på kredit och teckna abonnemang.
- Kostnadsberäkningar för boende, mat och fritid.
- Konsumenters rättigheter och skyldigheter.
- Reklamens och mediernas påverkan på individers och grupperns konsumtionsvanor.
- Jämförelser av produkter utifrån kvalitet, miljömärkning och ursprungsmärkning.

### **Miljö och livsstil**

- Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras. Hur det påverkar miljö och hälsa.
- Hur man kan hushålla och ta vara på livsmedel och andra förbrukningsvaror.
- Tvätt och rengöring samt olika rutiner och metoder för detta.
- Arbetsfördelning i hushållet ur ett jämställdhetsperspektiv.
- Aktuella samhällsfrågor som rör privatekonomi, mat och hälsa.
- Olika mattraditioner, deras ursprung och betydelse.

## Ämnesspecifika begrepp

- Ord, begrepp och symboler inom ämnet hem- och konsumentkunskap som kan användas för att till exempel samtala om konsumentfrågor och utvärdera arbetsprocesser.

## Kunskapskrav

### Betyget E

Eleven kan **medverka** i att planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet **medverkar** eleven i att använda redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och ändamålsenligt sätt. Dessutom kan eleven **bidra** till resonemang om sambanden mellan mat och hälsa och ge **något** exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov.

Eleven kan **medverka** i att utföra vardagliga uppgifter i hushållet och **anger egna förslag** till lösningar på praktiska problem. Eleven kan också **bidra** till resonemang om hur olika livsstilar, konsumtionsval och handlingar kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge **något** exempel. Eleven kan använda **några** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler i resonemang om konsumentfrågor och handlingar i hushållet.

### Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

### Betyget C

Eleven kan på ett **delvis fungerande** sätt planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet använder eleven redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och **delvis ändamålsenligt** sätt. Dessutom kan eleven föra **enkla** resonemang om sambanden mellan mat och hälsa och ge **några** exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov.

Eleven kan utföra vardagliga uppgifter i hushållet och lösa praktiska problem på ett **delvis fungerande** sätt. Eleven kan också föra **enkla** resonemang om hur olika livsstilar, konsumtionsval och handlingar kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge **några** exempel. Eleven kan använda **många** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett **delvis ändamålsenligt** sätt i resonemang om konsumentfrågor och handlingar i hushållet.

## Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

## Betyget A

Eleven kan på ett **väl fungerande** sätt planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet använder eleven redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och ändamålsenligt sätt. Dessutom kan eleven föra **välutvecklade** resonemang om samband mellan mat och hälsa och ge **flera** exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov.

Eleven kan utföra vardagliga uppgifter i hushållet och lösa praktiska problem på ett **väl fungerande** sätt. Eleven kan också föra **välutvecklade** resonemang om hur olika livsstilar, konsumtionsval och handlingar kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge **flera** exempel. Eleven kan använda **många** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett **ändamålsenligt** sätt i resonemang om konsumentfrågor och handlingar i hushållet.

## HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP

| Kunskapskrav för betyg E  | Kunskapskrav för betyg C   | Kunskapskrav för betyg A  |
|---|--|---|
| <p>Eleven kan <b>medverka</b> i att planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet <b>medverkar</b> eleven i att använda redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och ändamålsenligt sätt. Dessutom kan eleven <b>bidra</b> till resonemang om sambanden mellan mat och hälsa och ge <b>något</b> exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov.</p> | <p>Eleven kan på ett <b>delvis fungerande</b> sätt planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet använder eleven redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och <b>delvis ändamålsenligt</b> sätt. Dessutom kan eleven föra <b>enkla</b> resonemang om sambanden mellan mat och hälsa och ge <b>några</b> exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov.</p> | <p>Eleven kan på ett <b>väl fungerande</b> sätt planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet använder eleven redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och ändamålsenligt sätt. Dessutom kan eleven föra <b>välutvecklade</b> resonemang om samband mellan mat och hälsa och ge <b>flera</b> exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov.</p> |
| <p>Eleven kan <b>medverka</b> i att utföra vardagliga uppgifter i hushållet och <b>anger egna förslag</b> till lösningar på praktiska problem. Eleven kan också <b>bidra</b> till resonemang om hur olika livsstilar, konsumtionsval och handlingar kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge <b>något</b> exempel. Eleven kan använda <b>några</b> ämnesspecifika ord, begrepp och symboler i resonemang om konsumentfrågor och handlingar i hushållet.</p>                      | <p>Eleven kan utföra vardagliga uppgifter i hushållet och lösa praktiska problem på ett <b>delvis fungerande</b> sätt. Eleven kan också föra <b>enkla</b> resonemang om hur olika livsstilar, konsumtionsval och handlingar kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge <b>några</b> exempel. Eleven kan använda <b>många</b> ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett <b>delvis ändamålsenligt</b> sätt i resonemang om konsumentfrågor och handlingar i hushållet.</p>            | <p>Eleven kan utföra vardagliga uppgifter i hushållet och lösa praktiska problem på ett <b>väl fungerande</b> sätt. Eleven kan också föra <b>välutvecklade</b> resonemang om hur olika livsstilar, konsumtionsval och handlingar kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge <b>flera</b> exempel. Eleven kan använda <b>många</b> ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett <b>ändamålsenligt</b> sätt i resonemang om konsumentfrågor och handlingar i hushållet.</p>   |