

# HK – 2016/2017

| Tillfälle | År 8                                                                                             | Boks.                            | År 9                                                                             | Boks.                     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1         | <b>Introduktion</b><br>Hur fungerar HK? Hur är lektionerna – kursplan, förhållningssätt          | 151-153                          | <b>Introduktion</b><br>Repetition, livsmedel, Redskap, Kursplan                  |                           |
| 2         | <b>Redskaps/Livsmedelskunskap</b><br>Praktiskt tillfälle                                         | 61-68,<br>149<br>151-153,<br>193 | <b>Konsumentekonomi</b>                                                          | 114-117<br>125            |
| 3         | <b>Redskaps/Livsmedelstest</b><br>Praktiskt: Årstidsbaserat                                      | 271                              | <b>Konsumentekonomi</b>                                                          | 118-119<br>126-130        |
| 4         | <b>Mat, måltider och hälsa</b><br>Praktiskt: Frukost, koka ägg, gröt                             | 4-11,<br>19-21<br>158            | <b>Konsumentekonomi</b>                                                          |                           |
| 5         | <b>Mat, måltider och hälsa</b><br>Praktiskt: Mellanmål                                           | 7-9, 22-31,<br>283               | <b>Konsumentekonomi</b><br>Lagar: PowerPoint<br>Praktiskt: Pizza, prisjämförelse | 131-140                   |
| 6         | <b>Mat, måltider och hälsa</b><br>Praktiskt: provsmakning                                        | 12, 33-39                        | <b>Konsumentekonomi</b><br>Repetera inför prov                                   | 114-140                   |
| 7         | <b>Mat, måltider och hälsa</b><br>Repetition<br>Praktiskt: Smoothie                              | 4-39                             | <b>Konsumentekonomi</b><br>Prov<br>Inför Egna recept lektionen, beräkna budget   |                           |
| 8         | <b>Mat, måltider och hälsa</b><br>Prov<br>Praktiskt: Kräm                                        |                                  | <b>Egna recept</b><br>Köttfärs                                                   |                           |
| 9         | <b>Tillagningsmetoder</b><br>Genomgång av bakning (lärarledd)                                    | 164-165                          | <b>Städ Tvätt – stationer</b><br><b>Praktiskt prov</b>                           | 97-113                    |
| 10        | <b>Tillagningsmetoder</b><br>Bakning, repetition och praktiskt utförande                         | 184-188                          | <b>S.M.A.R.T</b>                                                                 |                           |
| 11        | <b>Tillagningsmetoder</b><br>Koka, steka, reda<br>Praktiskt: Potatis, köttbullar, sås            |                                  | <b>Hygien</b><br>Praktiskt prov: Kyckling                                        | 142-145                   |
| 12        | <b>Miljö och livsstil</b><br>Varför? Vad är det? S.M.A.R.T.<br>Praktiskt: potatis och purjosoppa | 18, 86-96, 240                   | <b>Här är ditt kylskåp</b><br>H.E.M.-medveten måltid                             | Hälsa<br>Ekonomi<br>Miljö |

|           |                                                                                                                      |           |                                                      |                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>13</b> | <b>Miljö och livsstil</b><br>Märkningar, Filmfestival                                                                | 47-49     | <b>Här är ditt kylskåp</b><br>H.E.M.-medveten måltid | Hälsa<br>Ekono<br>mi<br>Miljö |
| <b>14</b> | <b>Miljö och livsstil</b><br>Butiksundersökning                                                                      |           | <b>Praktiskt prov</b><br>Bakning                     |                               |
| <b>15</b> | <b>Miljö och livsstil</b><br>Hur gick butiksundersökningen?<br>Repetera S.M.A.R.T.<br>Praktisk: Säsongsanpassad gino | 18<br>264 | <b>Avslutningsmiddag</b>                             |                               |
| <b>16</b> | <b>Tillagningsmetoder</b><br>Bakning                                                                                 | 192-193   |                                                      |                               |
| <b>17</b> | <b>Städ</b>                                                                                                          |           |                                                      |                               |