

LOKAL KURS / KURSPLAN**ÄMNE:** Matlagning**KURS:** Matlagning**KURSKOD:** MAKU1501**POÄNG:** 50**Förkunskapskrav:** Inga

MÅL: Kursen i matlagning skall ge kunskap om hur ungdomar kan laga god, näringsrik, välbalanserad och lättlagad mat, sett ur ett ekonomiskt perspektiv. Betoningen ligger på husmanskost, vegetarisk kost och grundläggande bakning men även festmat och mat från andra kulturer kommer att lagas.
Kursen skall också ge kunskap om hur man planerar ekonomi för eget hushåll.

EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKALL ELEVEN

- olika matlagningssmetoder
- olika bakningssmetoder
- laga mat för olika behov t ex vegetarisk mat
- planera egna matsedlar
- förstå kostens betydelse för hälsan
- arbeta hygieniskt och miljövänligt
- planera budget för eget hushåll.

forts. **LOKAL KURS / KURSPLAN**

MAKU1501

BETYGSKRITERIER:

- Godkänd:** Eleven har kunskap om grundläggande matlagning och bakning samt känna till de vanligaste metoderna för matlagning och bakning.
Eleven skall kunna följa ett recept eller bruksanvisning i sitt arbete samt välja rätta redskap och metoder i förhållande till arbetet samt väl disponera sin tid.
Eleven känner till betydelsen av god måltidsmiljö och kan planera måltider ur såväl ekonomisk som näringsmässig synpunkt.
Eleven känner även till kost anpassad efter olika behov och ekonomi samt kan göra en enkel budget.
- Väl godkänd:** Eleven har god kunskap i matlagning och bakning samt är väl förtrogen med de grundläggande matlagnings- och bakmetoderna.
Eleven kan på egen hand följa ett recept och laga en god måltid med rätt matlagningsmetoder i förhållande till råvarorna samt arbeta hygieniskt, metodiskt och miljövänligt.
Eleven har god kunskap om planering av måltider och kan planera måltider för olika dieter där ekonomi och näringsmässighet också beaktas.
Eleven kan arbeta självständigt.
Eleven har god kunskap i att skriva en budget samt har förståelse för budgetens betydelse för den egna ekonomin.
- Mycket väl godkänd:** Eleven har god kunskap i matlagning och bakning samt är mycket väl förtrogen med de matlagnings- och baktningmetoder som kan förekomma.
Eleven kan självständigt välja recept och matlagningsmetoder utifrån råvaror för att laga en god och väl sammansatt måltid.
Eleven har god förståelse för olika människors näringsbehov och kan planera väl sammansatta måltider utifrån olika behov.
Eleven har mycket god kunskap om behovet av planering av ekonomin för den enskilde och för familjen.

Postadress	Besöksadress	Telefon	Telefax	
443 80 LERUM	Alingsåsvägen 9	0302-52 20 60	0302-52 13 37	2