

## HK-planering för åk 8

1. Introduktion, genomgång av olika rutiner. Metod att koka.  
Korv Stroganoff, kokt ris och sallad
2. Mat, måltider och hälsa sid. 4-11. Metoder: att koka och baka med bakpulver.  
Pastarätt efter säsong, scones
3. Förvara mat. Metoder: att koka och reda med potatismjöl.  
Fisk i ugn, kokt potatis, äppelkräm. Välj soppa till nästa gång.  
Hemuppgift
4. Livsmedelskunskap: bröd och mjöl. Metoder: koka-sjuda och att baka med jäst.  
Soppa med havrefrallor.
5. Märkning och tillsatser i mat. Metoder: att koka och steka.  
Potatismos, köttbullar, lingonsylt och grönsaker.
6. Provmatlagning/mat och hälsa
7. Mat och hälsa/provmatlagning
8. Livsmedelskunskap: potatis och rotfrukter. Metoder: att steka och reda.  
Raggmunk, lingonsylt, slakad vitkål och bärkräm
9. Energigivande näringsämnen; näringsberäkning med hjälp av Kostkoll.  
Metoder: att koka-sjuda, steka och baka med jäst.  
Potatis-löksoppa, havrefrallor, pannkaka med bärmos.
10. Icke energigivande näringsämnen. Metoder: koka-sjuda, steka, baka med jäst och reda.  
Kokt potatis, stekt fisk med citron, stuvad spenat, morot och hälsobullar.
11. Tvätt – och städuppgift och jämställdhet. Metoder: koka-sjuda och reda.  
Kokt nötkött, persiljesås, potatis, bönor/broccoli, chokladpudding med apelsinfilé och grädde
12. Provmatlagning / mat och miljö

13. Mat och miljö/provmatlagning

14. Livsmedelskunskap: kött  
Kycklingrätt med tillbehör

15. ”Man tager vad man haver”

16. Utvärdering, betygsinformation, lokalvård

Eva Wiklund  
Mait Messelius