

## Livsmedels- och näringskunskap

### Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet livsmedels- och näringskunskap ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om olika livsmedel och råvaror samt deras näringsinnehåll, kemiska uppbyggnad och funktion i kroppen. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur näringsinnehållet och kvaliteten påverkas av råvarornas odlingssätt eller uppfödningssätt, förädling, tillagning och förvaring.

Utifrån människors olika behov ska undervisningen ge eleverna möjlighet att utveckla färdigheter i att komponera och näringsberäkna matsedlar samt kunskaper om hur olika faktorer påverkar näringsinnehåll och behov. Undervisningen ska även leda till att eleverna utvecklar kunskaper om den betydelse som mat och dryck har för hälsan både på individnivå och på samhällsnivå.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar förmåga att problematisera frågor som berör kostsituationen i världen och olika frågor kring etik och hållbar utveckling inom området. Den ska även bidra till att eleverna utvecklar förmåga att förstå lagar och andra bestämmelser kring livsmedel och råvaror.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att praktiskt tillämpa och utveckla sina kunskaper om olika livsmedel, hur de ser ut, smakar och kan användas.

### Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll

- Identifiering och kvalitetsbedömning av råvaror och livsmedel.
- Näringsämnen, deras uppbyggnad och funktioner i kroppen samt deras betydelse för människors hälsa.
- Olika led i hanteringen av råvaror och livsmedel: odling, djurhållning, transport, förvaring och förädling.
- Hur olika tillagningsmetoder påverkar råvarors och livsmedelskvalitet och näringsinnehåll.
- Kemiska processer som pågår i råvaror och livsmedel vid förädling och förvaring.
- Näringsberäkningar. Hälsa och livsstil. Hur individens energibehov och näringsbehov påverkas av olika faktorer, till exempel aktivitet.
- Allergi- och specialkost. Näringsstillstånd med kostrekommendationer för till exempel äldre, barn och sjuka.
- Kostsituationen i Sverige och i övriga världen, till exempel undernäring, fetma och resursfördelning.
- Etik och miljö när det gäller råvaru- och livsmedelshantering samt resurshushållning.
- Lagar och andra bestämmelser inom området.