

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Naturkunskap 1b

**Tema:** Mat och hälsa

## Koppling till styrdokument

Lektionsplaneringen avser att täcka centrala innehållsområden kring sambandet mellan kost, hälsa och livsstil, inklusive näringslära och hållbar matproduktion.

## Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och förklara betydelsen av en balanserad kost för hälsa, diskutera hälsoeffekterna av olika livsmedel och reflektera över hållbarhet i matproduktion.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till kost och hälsa (10 min)

- Definiera vad en balanserad kost innebär och dess betydelse för hälsan.
- Diskutera de grundläggande näringsämnen: kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler.
- Förklara hur kosten påverkar vår fysiska och mentala hälsa.

### Näringslära (15 min)

- Gå igenom olika livsmedelsgrupper och deras näringsinnehåll.
- Diskutera vikten av att äta varierat och näringsrikt.
- Visa exempel på hur man kan läsa näringsdeklarationer och förstå portionsstorlekar.

### Livsstil och hälsa (10 min)

- Beskriv hur livsstilsfaktorer som motion, sömn och stress påverkar hälsa och välbefinnande.
- Diskutera sambandet mellan kost och livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och övervikt.
- Presentera statistik om livsstilsrelaterade sjukdomar i Sverige och globalt.

### **Hållbar matproduktion (10 min)**

- Förklara vad hållbar matproduktion innebär och dess betydelse för miljön och folkhälsan.
- Diskutera vilka metoder (ekologiskt, biodynamiskt, permakultur) som kan bidra till en mer hållbar livsmedelsproduktion.
- Gå igenom begreppen lokalproducerat och säsongsbetonat.

### **Reflektion kring mat och hälsa (5 min)**

- Avsluta med en diskussion om hur vi kan göra medvetna val för att förbättra både vår egen hälsa och miljön.
- Ställ frågor som: Hur ser era matvanor ut och vad kan förbättras?

### **Aktivitet**

Eleverna kommer att arbeta i grupper för att planera en hälsosam och hållbar meny för en dag, där de tar hänsyn till både näringsinnehåll och hållbarhetsaspekter.

### **Exit-ticket**

- Vad innebär en balanserad kost?
  - En kost som innehåller alla nödvändiga näringsämnen i rätt proportioner för att stödja god hälsa.
- Nämn tre viktiga näringsämnen i vår kost.
  - Kolhydrater, proteiner, och fetter.
- Hur kan livsstilsfaktorer påverka vår hälsa?
  - Genom att påverka vår vikt, energinivåer och risk för sjukdomar.
- Vad kännetecknar hållbar matproduktion?
  - Metoder som skyddar miljön, bevarar resurser och stödjer lokalsamhällen.
- Hur kan man göra sitt kostval mer hållbart?
  - Genom att välja ekologiska och lokalt producerade livsmedel samt minska köttkonsumtionen.

### **Hemuppgift**

Som hemuppgift ska eleverna skriva en rapport där de analyserar sina egna matvanor och föreslår förbättringar med fokus på hälsa och hållbarhet. Inkludera reflektioner kring hur de kan göra mer medvetna val i sin kost. Denna hemuppgift kan fungera som en läxa för alla och som en kompletteringsuppgift för frånvarande.

## Citat

“Let food be thy medicine and medicine be thy food.” - Hippokrates, 400 f.Kr. Citatet understryker vikten av att se maten som en central del av vår hälsa och vår medicin.

## Nästa lektion

För nästa lektion föreslås temat “Miljö och samhällets hälsa”. Detta är relevant eftersom det kopplar ihop naturens hälsa med människors välbefinnande och hur vi kan arbeta för att skydda båda.

Tags: [Gymnasiet](#), [Naturkunskap](#), [Naturkunskap 1b](#)