

Idrott och hälsa - Kost och träning

Vad är kost?

Kost handlar om vad vi äter och dricker. Det är viktigt att vi får i oss rätt näring för att må bra. Näring är ämnen som kroppen behöver för att fungera. Det finns olika typer av näring, som kolhydrater, proteiner och fetter. Varje typ har sin egen funktion i kroppen.

Kolhydrater ger oss energi. Det är som bränsle för en bil. Utan bränsle kan inte bilen köra. Proteiner hjälper till att bygga muskler och reparera kroppen. Fetter är viktiga för att skydda våra organ och ge oss energi.

Att äta en balanserad kost betyder att vi får i oss alla dessa näringsämnen i rätt mängd. Det är bra att äta mycket frukt och grönsaker, eftersom de är rika på vitaminer och mineraler. Dessa ämnen hjälper oss att hålla oss friska och starka.

Varför är träning viktigt?

Träning är viktig för vår hälsa. När vi tränar blir våra muskler starkare och vi får bättre kondition. Kondition handlar om hur bra vårt hjärta och lungor fungerar. Ju bättre kondition vi har, desto lättare blir det att utföra olika aktiviteter.

Träning kan också hjälpa oss att må bättre psykiskt. När vi rör på oss frigörs ämnen i hjärnan som gör oss glada. Det kan minska stress och ångest. Många känner sig mer avslappnade efter att de har tränat.

Det finns många olika sätt att träna på. Man kan springa, simma, cykla eller spela olika sporter. Det viktigaste är att hitta något man tycker om, så att träningen blir rolig.

Vad är en hälsosam livsstil?

En hälsosam livsstil handlar om att göra bra val varje dag. Det innebär att äta näringsrik mat, träna regelbundet och få tillräckligt med sömn. Sömn är också viktigt för vår hälsa. När vi sover får kroppen vila och återhämta sig.

Att dricka tillräckligt med vatten är en annan del av en hälsosam livsstil. Vatten hjälper till att hålla kroppen hydratiserad och fungerar som en transportör för näringsämnen. Det är bra att dricka vatten istället för läsk eller andra sockerhaltiga drycker.

En hälsosam livsstil kan också innebära att man undviker skadliga vanor, som att röka eller dricka för mycket alkohol. Genom att göra bra val kan vi må bättre och leva längre.

Hur kan vi få in träning i vardagen?

Det finns många sätt att få in träning i sin vardag. Man behöver inte alltid gå till gymmet för att träna. Att gå eller cykla till skolan är ett bra sätt att få rörelse. Man kan också ta trapporna istället för hissen.

Att spela sport med kompisar är ett roligt sätt att träna. Det kan vara fotboll, basket eller simning. Man kan också dansa hemma eller gå på danslektioner. Det viktigaste är att hitta något man tycker om.

Att sätta upp mål kan också hjälpa till att få in träning i vardagen. Man kan till exempel bestämma sig för att träna en gång i veckan och öka träningen successivt. Det kan vara motiverande att se sina framsteg.

Sammanfattning

Kost och träning är viktiga delar av vår hälsa. Genom att äta rätt och träna regelbundet kan vi må bättre och få mer energi. En hälsosam livsstil handlar om att göra bra val varje dag. Det är viktigt att hitta aktiviteter man tycker om för att träningen ska bli rolig. Genom att göra små förändringar i vardagen kan vi få in mer rörelse och må bättre.

Diskussionsfrågor

1. Vilka typer av mat tycker du är goda och hälsosamma?
2. Hur kan du få in mer träning i din vardag?
3. Vad tycker du är den största utmaningen med att äta hälsosamt?

Svåra ord	Definition/ förklaring
Näring	Ämnen som kroppen behöver för att fungera.
Kolhydrater	Ett näringsämne som ger oss energi.
Proteiner	Ämnen som hjälper till att bygga muskler och reparera kroppen.
Fetter	Näringsämnena som skyddar organ och ger energi.
Kondition	Hur bra hjärtat och lungorna fungerar.
Hydratiserad	Att kroppen har tillräckligt med vatten.
Livsstil	Sättet man lever på, inklusive mat och träning.

Såra ord

Definition/ förklaring

Vanor Saker vi gör regelbundet, ofta utan att tänka på det.

Målsättning Att sätta upp mål för sig själv.

Utmaning Något som är svårt men som man vill klara av.

Tags: [Faktatext](#), [Okategoriserade](#)