

Hemläxa

Årskurs: 3

Ämne: Biologi

Tema: Kost och matspjälkningssystemet

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Balanserad kost:** En kost som innehåller alla livsmedelsgrupper i rätt proportioner.
- **Matspjälkningssystem:** Systemet som bryter ner maten och absorberar näring.
- **Kolhydrater:** Näringsämnen som ger energi till kroppen.
- **Protein:** Näringsämnen som är viktiga för tillväxt och reparation av kroppsvävnader.
- **Vitaminer:** Organiska ämnen som är nödvändiga för kroppens funktioner.

Instuderingsfrågor

1. Vad är en balanserad kost och varför är den viktig?
2. Vilka organ ingår i matspjälkningssystemet?
3. Hur bryts maten ner i kroppen?
4. Vad gör kolhydrater för kroppen?
5. Vilken funktion har proteiner i vår kost?
6. Vad säger man om betydelsen av vitaminer?
7. Hur kan en ohälsosam kost påverka vår kropp?
8. Ge exempel på livsmedel som är bra för en balans i kosten.
9. Vilka är dina favoritlivsmedel och varför?
10. Hur kan du använda färgglada grönsaker i din kost?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Matdagbok

För en vecka ska du föra en matdagbok där du skriver ner vad du äter varje dag. Reflektera över hur dina val bidrar till en balanserad kost. Svarslängd: ca 200 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Tecknad serie

Skapa en tecknad serie som visar matens väg genom kroppen, inklusive vad som händer i olika organ. Presentera din serie för klassen. Svarslängd: ca 150-250 ord (En halv till en sida)

Uppgift 3: Kostcirkel

Rita en "kostcirkel" med de olika livsmedelsgrupperna och exemplifiera med dina favoritlivsmedel. Diskutera med en kompis om varför du valde just dessa livsmedel och hur de hjälper dig att må bra. Svarslängd: ca 100 ord (En kvart sida)

Avslutning: Se till att ha klart ditt arbete till nästa lektion. Lycka till!

Tags: [Läxa](#)