

Hemläxa

Årskurs: 5

Ämne eller kurs: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Näringsrik kost

Ordkollen

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

- **Näringsämnen:** Substanser som kroppen behöver för att fungera, inklusive kolhydrater, proteiner och fetter.
- **Hygien:** Läran om hälsovård och renlighet, viktigt för att förebygga sjukdomar.
- **Måltid:** En samling av rätter som äts tillsammans vid en specifik tid.
- **Matlagning:** Processen att tillaga mat, inklusive skillnader i tekniker och metoder.
- **Livsmedelssäkerhet:** Åtgärder för att säkerställa att livsmedel är säkra att äta.

Instuderingsfrågor

1. Varför är det viktigt att äta varierat?
2. Vilka tre huvudgrupper av näringsämnen finns det?
3. Kan du nämna några exempel på livsmedel som innehåller kolhydrater?
4. Hur kan man planera en hälsosam måltid?
5. Vad menas med livsmedelssäkerhet?
6. Varför är hygien viktigt vid matlagning?
7. Vilka faktorer kan påverka våra matval?
8. Hur ofta bör man äta under en dag?
9. Ge exempel på en enkel, näringsrik rätt.
10. Hur kan man anpassa måltider för allergier?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Måltidsplan

Skapa en måltidsplan för en vecka, som inkluderar frukost, lunch, middag och snacks. Beskriv vilka näringsämnen varje måltid bör innehålla.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Reflektion över kostvanor

Följ dina matvanor under en vecka och gör anteckningar om vad du äter. Reflektera över om dina val är näringsrika och skriv ner vilka livsmedel du skulle kunna byta ut mot hälsosammare alternativ. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Forskning om näringsämnen

Välj ett av de tre huvudnäringsämnena (kolhydrater, fetter eller proteiner) och gör en kort presentation om dess funktioner i kroppen och källor i kosten. Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Lycka till med läxan!

Tags: [Läxa](#)