

Läxa

Årskurs: 8

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Kost och näringslära

Ordkollen

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

1. **Kolhydrater:** Ger kroppen energi och är en viktigt bränsle för träning.
2. **Fett:** Energireserv i kroppen som också skyddar organen.
3. **Protein:** Bygger upp och reparerar vävnader; viktigt för muskeltillväxt.
4. **Energibehov:** Mängden energi kroppen behöver baserat på aktivitetsnivå.
5. **Kalori:** En enhet för att mäta energi i livsmedel.
6. **Portionsstorlek:** Mängden mat en person behöver äta för att få i sig rätt näring.
7. **Kosttillskott:** Produkter som används för att komplettera kosten, ofta i form av tabletter eller pulver.
8. **Energidryck:** Dryck som innehåller koffein och socker, används för att snabbt öka energin.
9. **Måltidsplanering:** Att planera måltider för att möta kroppens energibehov.
10. **Livsmedel:** Varor som är avsedda för konsumtion vilket innehåller näringsämnen.

Instuderingsfrågor

1. Vad består de tre huvudtyperna av näringsämnen av?
2. Vilken funktion har kolhydrater i kroppen?
3. Hur kan du planera din kost utifrån din aktivitetsnivå?
4. Ge exempel på proteinrika livsmedel.
5. Vad är skillnaden mellan mättat och omättat fett?
6. Varför är portionsstorlekar viktiga i måltidsplanering?
7. Vad innehåller vanligtvis energidrycker?
8. Vilka är riskerna med att konsumera energidrycker?
9. Hur kan man variera sin kost för bättre hälsa?
10. När kan proteinpulver vara till hjälp och vilka risker innebär det?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Fråga	A	B	C	D
1. Vad ger kroppen mest energi?	Vitaminer	Kolhydrater	Mineraler	Fett
2. Vad används proteiner för?	Energi	Bygga muskler	Energireserv	Skydda organen
3. Hur mycket energi ger en kalori?	1 kalori	200 kalorier	10 kalorier	.5 kalori
4. Vilket livsmedel är proteinrikt?	Ägg	Bröd	Apelsin	Pasta
5. Vad är en nackdel med energidrycker?	Ger energi	Hjärtproblem	Förbättrar sömn	Ökar muskelmassa
6. Vilket livsmedel innehåller mycket fett?	Grönsaker	Olja	Frukt	Socker
7. Vilket näringsämne hjälper att bygga muskler?	Kolhydrater	Protein	Vitaminer	Fiber
8. Vilket alternativ är ett kosttillskott?	Kyckling	Multivitamin	Fisk	Grönsaker
9. Vilket av följande är en bra portionsstorlek?	En tallrik	En skål	Ett finger	Två händer
10. Varför bör man planera sina måltider?	Försöka diet	För att spara tid	För att möta energibehov	Inget av ovanstående

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Enkel kostanalys

Beskriv en måltid du planerar att äta. Vilka näringsämnen finns i den och hur stödjer måltiden din aktivitet? Svarslängd: ca 100-150 ord (En kvarts sida).

Skrivuppgift 2: Måltidsplanering

Planera en dags måltider för en aktiv person. Inkludera frukost, lunch, middag och eventuella mellanmål. Varför valde du dessa livsmedel?
Svarslängd: ca 250 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 3: Diskussion om energidrycker

Skriv en argumenterande text där du tar ställning till om energidrycker bör förbjudas för ungdomar eller inte. Stöd dina åsikter med fakta och exempel.
Svarslängd: ca 400 ord (En A4-sida).

Uppföljning

Jag har nu tagit fram en läxa som du kan se ovan. Uppge ett nyckelord nedan så utför jag nästa steg.

- **Enklare** - Allgot förenklar läxan.
- **Svårare** - Allgot gör läxan svårare.
- **Utveckla** - Allgot lägger till mer utförliga förklaringar och beskrivningar.
- **Dokument** - Allgot tar fram en Word-fil med läxan till dig.

Tags: [Läxa](#)