

# Hemläxa

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Barn- och ungdomshälsa

**Tema:** Näringslära och kostvanor

## Ordkollen

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

- **Näringsämnen:** Substanser i livsmedel som är nödvändiga för kroppen, såsom kolhydrater, fett och proteiner.
- **Balanserad kost:** En kost som innehåller alla nödvändiga näringsämnen i rätt proportioner för att stödja hälsa.
- **Tallriksmodellen:** En visuell representation av hur olika livsmedelsgrupper ska fördelas på tallriken för att skapa en balanserad måltid.
- **Kostval:** De beslut som en individ gör rörande vilka livsmedel att konsumera.
- **Livsstilsval:** Val som påverkar en persons hälsa och livsstil, inklusive kost, träning och sömn.

## Instuderingsfrågor

- Vad är de tre huvudtyperna av näringsämnen och deras funktioner?
- Hur definieras en balanserad kost?
- Vilka livsmedel är rika på proteiner?
- Hur kan en brist på vitaminer påverka hälsan?
- Ge exempel på kostvanor som är vanliga bland ungdomar idag. Vad påverkar dessa val?
- Hur kan reklam påverka våra kostval?
- Beskriv hur tallriksmodellen fungerar och dess fördelar.
- Diskutera hur fysisk aktivitet påverkar kostbehov.
- Vilka faktorer, förutom näring, bidrar till en god hälsa?
- Varför är det viktigt att reflektera över sina kostvanor?

## Skrivuppgift

### Uppgift 1: Kostanalys

Skriv en reflektion (ca. 500 ord, ungefär en sida) där du analyserar dina egna kostvanor. Vilka livsmedel konsumerar du mest och hur bra är de för din hälsa? Vilka förbättringar kan du göra?

## Uppgift 2: Menyplanering

Skapa en dagsmeny som följer principerna för en balanserad kost. Inkludera frukost, lunch, middag och två snacks, och motivera dina val (ca. 300 ord, ungefär en halv sida).

## Uppgift 3: Forskning om kost och hälsa

Välj ett specifikt näringsämne (t.ex. omega-3-fettsyror, vitaminer etc.) och skriv en sammanställning (ca. 600 ord, ungefär en och en halv sida) om dess betydelse för hälsan, källor och hur du kan få i dig tillräckligt av det genom kosten.

Lycka till med hemuppgiften!

Tags: [Läxa](#)