

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Kost, måltid och munhälsa

Tema: Kostens betydelse för hälsa och välbefinnande

Ordkollen

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

- **Kost:** Den summa av livsmedel och drycker som en individ konsumerar.
- **Näringslära:** Läran om vilka ämnen i livsmedel som är viktiga för hälsan och hur kroppen använder dem.
- **Måltidsvanor:** De rutiner och traditioner kring hur och när måltider intas.
- **Livsmedelskvalitet:** Kvaliteten av livsmedel baserat på näringsinnehåll, färskhet och säkerhet.
- **Kostråd:** Rekommendationer för hur man bör äta för att främja hälsa och välbefinnande.

Instuderingsfrågor

- 1. Vad innebär en balanserad kost och vilka komponenter ingår i den?
- 2. Hur kan kosten påverka både fysisk och psykisk hälsa?
- 3. Vilka näringsämnen är viktiga för vår kropp och vilka funktioner har de?
- 4. Vilka hälsoeffekter kan övervikt leda till?
- 5. Hur kan våra måltidsvanor påverka våra energinivåer under dagen?
- 6. Vad innefattar begreppet livsmedelskvalitet?
- 7. Vilka kulturella faktorer kan påverka våra kostval?
- 8. Hur kan man anpassa sin kost baserat på budget och tillgång till livsmedel?
- 9. Vad är några exempel på hälsofrämjande livsmedel?
- 10. Vilka är de vanligaste hindren för att upprätthålla en hälsosam kost?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Kostplanering

Skapa en dags kostschema för en ung vuxen (18-30 år) utifrån de näringsrekommendationer som diskuterats i klassen. Specificera måltider och snacks samt motivera dina val utifrån hur de påverkar hälsan.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Presentation av ett livsmedel

Välj ett specifikt livsmedel och gör en kort presentation om dess näringsinnehåll, hälsofördelar och potentiella risker. Diskutera även hur livsmedlet kan ingå i en balanserad kost.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Uppgift 3: Reflektion över kost och livsmedelskvalitet

Skriv en reflektion över hur din egen kost ser ut idag och vilka förbättringar du skulle kunna göra för att främja din hälsa. Vilka aspekter av livsmedelskvalitet tycker du är viktigast att beakta i din vardag?

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Tags: [Läxa](#)