

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Kost, måltid och munhälsa

Tema: Munhälsans betydelse och kostens påverkan

Ordkollen

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

- **Kalcium:** Ett mineral som är viktigt för att bygga och underhålla starka tänder och ben.
- **Karies:** Tandförfall som orsakas av bakterier som bildar syra från socker och livsmedel.
- **Mikrober:** Små organismer som kan påverka hälsan, inklusive bakterier som orsakar tandproblem.
- **Munhygien:** Praktik för att upprätthålla en god munhälsa, inklusive tandborstning och användning av tandtråd.
- **Syrliga livsmedel:** Livsmedel som kan bidra till erosion av tandemaljen, till exempel citrusfrukter och läsk.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär en god munhälsa och varför är det viktigt?
2. Hur kan kalciumrika livsmedel påverka tändernas hälsa?
3. Vilka livsmedel ska undvikas för att minimera risken för karies?
4. Beskriv hur socker bidrar till tandproblem.
5. Vilka vanor kan främja en god munhygien?
6. Hur påverkar kostval ditt allmänna välbefinnande?
7. Ge exempel på livsmedel som är bra för både tandhälsa och allmän hälsa.
8. Vad kan du göra för att förbättra dina egna kostvanor gällande munhälsan?
9. Hur kan en kost- och munhälsodagbok vara ett verktyg för att förbättra vanor?
10. Reflektera över en insikt du fått under lektionen angående munhälsa.

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektionsuppsats

Beskriv i en kort uppsats (ca 300 ord, en halv sida) hur kostval kan påverka munhälsan. Ge exempel på specifika livsmedel och diskutera deras effekter.

Svar:

Uppgift 2: Jämförelse mellan livsmedel

Välj två livsmedel, ett som är bra för munhälsan och ett som är skadligt. Jämför deras näringsinnehåll och diskussionspunkterna (ca 200 ord, en fjärdedel sida).

Svar:

Uppgift 3: Affischplanering

Planera en affisch som informerar om sambandet mellan kost och munhälsa. Beskriv vilka bilder och text du skulle inkludera (ca 150 ord, en fjärdedel sida).

Svar:

Tags: [Läxa](#)