

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Näringsinnehåll och balans i kost

Ordkollen

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

- **Näringsinnehåll:** De olika ämnen i livsmedel som ger kroppen energi och näring, inklusive kolhydrater, proteiner och fetter.
- **Balanserad kost:** En kost som innehåller rätt mängd av alla näringsämnen som kroppen behöver för att fungera optimalt.
- **Kostcirkeln:** Ett verktyg som används för att visualisera olika livsmedelsgrupper och hur de bör balanseras för att uppnå en hälsosam kost.
- **Portionering:** Mängden livsmedel som föreslås att äta vid ett tillfälle för att stödja en balanserad kost.
- **Näringsdeklaration:** Information som finns på livsmedelsförpackningar som visar innehållet av olika näringsämnen.

Instuderingsfrågor

1. Vad är näringsinnehåll och vilka komponenter ingår i det?
2. Varför är en varierad kost viktig för hälsan?
3. Kan du ge exempel på vad en balanserad kost innebär?
4. Hur kan man planera en hälsosam måltid?
5. Vad är tallriksmodellen och hur används den i kostplanering?
6. Vad är syftet med att läsa näringsdeklarationer på livsmedelsprodukter?
7. Nämn minst tre faktorer som kan påverka våra livsmedelsval.
8. Vad betyder det att vara medveten om näringsinnehåll vid matinköp?
9. Ge exempel på hur en obalanserad kost kan påverka ens hälsa.
10. Hur kan du använda kunskapen om näringsinnehåll i ditt dagliga liv?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Kostrapport

Skriv en rapport där du beskriver en dags kost utan att specificera

livsmedel. Analysera kostens näringsinnehåll och reflektera över huruvida den är balanserad. Rapporten ska även innehålla förslag på hur du kan förbättra din kost och göra den mer hälsosam.

Vad är längden på din rapport? Svarslängd: ca. 500 ord (En sida)

Uppgift 2: Måltidsplanering

Planera en balanserad måltid för en dag. Inkludera frukost, lunch och middag. Beskriv vilka livsmedel du väljer och varför, med fokus på att nå en bra balans av näringsämnen.

Vad är längden på din måltidsplan? Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Etikettanalys

Välj tre olika livsmedelsprodukter och analysera deras etiketter. Beskriv vad du ser när det kommer till näringsinnehåll och hur detta påverkar dina livsmedelsval.

Vad är längden på din etikettanalys? Svarslängd: ca. 200 ord (En fjärdedel av en sida)

Tags: [Läxa](#)