

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Livsmedels- och näringskunskap 2

Tema: Kostens betydelse för folkhälsa och kostplanering

Ordkollen

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

- **Kost:** De livsmedel och drycker som en person konsumerar.
- **Folkhälsa:** Hälsotillståndet i en befolkning och faktorer som påverkar det.
- **Makronutrientier:** De näringsämnen som kroppen behöver i större mängder, såsom kolhydrater, fett och proteiner.
- **Tallriksmodellen:** En visuell guide för att skapa en balanserad kost, där olika livsmedel placeras på en tallrik.
- **Energibehov:** Mängden energi kroppen behöver för funktion och aktivitet.

Instuderingsfrågor

1. Vad är skillnaden mellan makronutrientier och mikronutrientier?
2. Vilka livsmedel ingår i en balanserad kost enligt tallriksmodellen?
3. Hur påverkar kost vanor folkhälsan?
4. Vilka faktorer bör du överväga när du planerar kost för en äldre person?
5. Ge exempel på kostrelaterade hälsoproblem och deras samband med kostvanor.
6. Hur kan du analysera näringsinnehållet i en måltid?
7. Vilka metoder kan användas för att planera en kost för idrottare?
8. Varför är det viktigt att förstå energibehov vid kostplanering?
9. Hur kan man säkerställa att en kost är både hälsosam och kostnadseffektiv?