Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Näringslära och dess betydelse för träning

Ordkollen

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

- **Makronäringsämnen:** De tre huvudsakliga typerna av näringsämnen som ger energi: kolhydrater, proteiner och fetter.
- **Mikronäringsämnen:** Vitaminer och mineraler som är nödvändiga för kroppens funktioner men inte ger energi.
- **Koststrategi:** En plan för hur och när man äter för att optimera prestation och återhämtning.
- **Kolhydrater:** Ämnen som är kroppens främsta energikälla och delas in i snabba och långsamma kolhydrater.
- **Proteiner:** Näringsämnen som är viktiga för uppbyggnad och reparation av muskler.

Instuderingsfrågor

Besvara följande frågor baserat på lektionen:

1. Vad innebär näringslära och varför är det viktigt för idrottare?
2. Nämn tre makronäringsämnen och deras funktioner.
3. Hur påverkar kolhydrater prestationsförmågan under träning?
4. Vilken roll har proteiner i muskelåterhämtning?
5. Varför är mikronäringsämnen viktiga för hälsan och prestationen?
6. Ge exempel på hur kost kan anpassas för viktminskning.
7. Vad är skillnaden mellan snabba och långsamma kolhydrater?
8. Hur kan timing av måltider påverka träningseffekten?
9. Vad bör en kostplan för någon som tränar för uthållighet innehålla?
10. Hur kan du använda kunskaperna om näringslära i din egen träning?

Skrivuppgift

Kostplan för en idrottare

Skapa en detaljerad kostplan för en specifik idrottare med tydliga mål (t.ex.

viktminskning eller muskeluppbyggnad). Planen ska innehålla måltider och snacks för en vecka och fokusera på att inkludera lämpliga makro- och mikronäringsämnen. Svars länge: ca. 500 ord (En sida).

Reflektionsskrivning

Reflektera över din egen kost under en vecka. Notera vad du äter, vilka mål du har med din träning och hur du tror att din kost påverkar dina resultat. Diskutera eventuella förändringar du kan göra. Svars längd: ca. 300 ord (En halv sida).

Koststrategi inför träning

Beskriv en koststrategi som du skulle använda inför ett träningspass. Förklara varför du valt just den strategin och hur du tror att den kommer påverka din prestation. Svars längd: ca. 200 ord (En fjärdedel sida).

Exit-ticket

Fyll i dina svar på följande frågor:

- Nämn tre makronäringsämnen.
- Vad är kolhydraters huvudfunktion i träningen?
- Hur påverkar proteiner muskelåterhämtning?
- Varför är mikronäringsämnen viktiga?
- Ge ett exempel på en koststrategi inför en träning.

”Du är vad du äter – så ät för att prestera!” – Okänd

Tags: Läxa