

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Årskurs: 7-9

Tema: Näringsämnen

Läxa

Ordkollen

- **Kolhydrater:** Huvudsaklig energikälla i maten.
- **Proteiner:** Byggstenar för kroppens celler och vävnader.
- **Fett:** Energirik näring som också skyddar organ och transporterar vitaminer.
- **Vitaminer:** Organiska ämnen som styr kroppens funktioner.
- **Mineraler:** Oorganiska ämnen nödvändiga för kroppens funktioner.
- **Vatten:** Livsnödvändigt ämne för alla kroppens processer.
- **Energi:** Den kraft som kroppen får från maten för att fungera.
- **Kostfiber:** Växtdelar som hjälper till med matsmältning.
- **Omega-3:** En fettsyra som är viktig för hjärnan och hjärtat.
- **Antioxidanter:** Skyddar kroppen mot skador från fria radikaler.
- **Glykogen:** Lagrad form av kolhydrater i muskler och lever.
- **Metabolism:** Kemiska processer som sker i kroppen för att omvandla näring till energi.

Instuderingsfrågor

1. Vad är kolhydrater och vilken funktion har de i kroppen?
2. Namnge tre viktiga funktioner som proteiner har.
3. Varför behöver kroppen fett, och vilka typer av fett är bäst?
4. Vad är vitaminer och hur påverkar de vår hälsa?
5. Ge exempel på två mineraler och deras betydelse för kroppen.
6. Varför är vatten så viktigt för oss?
7. Vad menas med kostfiber och varför är det bra för matsmältningen?
8. Förklara skillnaden mellan enkel- och fleromättade fetter.
9. Vad är antioxidanter och varför behöver vi dem?
10. Hur lagras kolhydrater i kroppen?
11. Beskriv vad metabolism är och varför den är viktig.
12. Vilket näringsämne bör du äta mer av om du vill bygga muskler?

Övning

Nedan listas uppgifter med fyra svarsalternativ. Ring in det korrekta alternativet.

Uppgift	A	B	C	D
1. Vilket näringsämne är kroppens huvudsakliga energikälla?	Protein	Fett	Kolhydrat	Vitamin
2. Vilket näringsämne bygger upp muskler?	Kolhydrater	Protein	Mineraler	Vatten
3. Vilket ämne hjälper till att skydda organ och transportera vitaminer?	Fett	Kolhydrater	Protein	Vitaminer
4. Vilket näringsämne är livsviktigt men ger inte energi?	Mineraler	Vatten	Fett	Kolhydrater
5. Omega-3 fetter är viktiga för?	Huden	Hjärtat och hjärnan	Levern	Njurar
6. Kostfiber hjälper till med?	Blodsockret	Matsmältningen	Energiförbrukningen	Muskeluppbyggnaden
7. Vilket näringsämne lagras som glykogen i kroppen?	Proteiner	Kolhydrater	Fett	Mineraler
8. Vilket ämne skyddar kroppen mot fria radikaler?	Antioxidanter	Vitaminer	Mineraler	Protein
9. Vilken är den viktigaste vätskan för kroppen?	Mjölk	Vatten	Juice	Olja
10. Vad är metabolism?	Att bryta ner mat	Att omvandla näring till energi	Att bygga muskler	Att lagra fett
11. Vilket näringsämne innehåller mest energi per gram?	Kolhydrater	Protein	Fett	Vatten

Uppgift	A	B	C	D
12. Vilken mineral behövs för att blodet ska kunna transportera syre?	Kalcium	Järn	Zink	Magnesium

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Beskriv tre näringsämnen

Skriv en kort text där du beskriver vad kolhydrater, proteiner och fett är, deras uppgifter i kroppen och i vilka livsmedel du kan hitta dem.

Svarslängd: ca. 150 ord (en halv sida A4).

Skrivuppgift 2: Hur kan bra matvanor påverka hälsan?

Reflektera kring hur kunskap om näringsämnen kan hjälpa dig att göra bra matval. Ge exempel på hur obalanserad kost kan påverka kroppen.

Svarslängd: ca. 300 ord (en sida A4).

Skrivuppgift 3: Planera en näringsrik dag

Planera en dags måltider för en tonåring med fokus på att ge tillräckligt med energi och alla viktiga näringsämnen. Beskriv dina val och motivera varför de är bra.

Svarslängd: ca. 400 ord (1 till 1,5 sida A4).

Tags: [Läxa](#)