

# Läxa

**Årskurs:** Åk 7

**Ämne:** Hemkunskap

**Tema:** Näringslära – Grunderna

## Ordkollen

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

1. **Näringsämnen:** Substanser som kroppen behöver för att fungera.
2. **Kolhydrater:** Energikällor som finns i bland annat bröd och pasta.
3. **Proteiner:** Byggstenar för kroppens vävnader som finns i kött och bönor.
4. **Fetter:** Energifyllda ämnen som även skyddar organen.
5. **Vitaminer:** Nödvändiga för kroppens funktioner, finns i frukt och grönsaker.
6. **Mineraler:** Olika grundämnen som är viktiga för kroppens olika funktioner.
7. **Kalorier:** Mått på energi i mat och dryck.
8. **Balanskost:** En kost som innehåller en variation av olika näringsämnen.
9. **Vatten:** Viktigt för kroppens funktioner, ska intas i tillräckliga mängder.
10. **Måltidsplanering:** Att planera och organisera sina måltider för att få en balanserad kost.

## Instuderingsfrågor

1. Vad är de tre huvudtyperna av näringsämnen?
2. Vilken funktion har protein i kroppen?
3. Varför är fett viktigt för oss?
4. Ge exempel på livsmedel som innehåller kolhydrater.
5. Vilken roll spelar vitaminer och mineraler i vår kost?
6. Hur mycket vatten bör en vuxen person dricka dagligen?
7. Vad menas med en balanserad kost?
8. Hur kan man beräkna sitt kaloribehov?
9. Vilka livsmedel rekommenderas som en del av en hälsosam kost?
10. Vad är skillnaden mellan mättade och omättade fetter?

## Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

| Beskrivning                               | A                           | B                                  | C                         | D                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Vilket näringsämne ger mest energi?       | Fetter                      | Kolhydrater                        | Proteiner                 | Vitaminer                         |
| Vad är en bra källa till kolhydrater?     | Kött                        | Bröd                               | Smör                      | Ägg                               |
| Vilket påstående är korrekt om vitaminer? | De ger inte energi          | De är alltid skadliga              | De behövs i stora mängder | De är viktiga för immunförsvaret  |
| Vilken är en omättad fettkälla?           | Smör                        | Olivolja                           | Grädde                    | Kokosfett                         |
| Vad betyder "kalorier"?                   | Enhet för mängden socker    | Enhet för fett                     | Enhet för energi          | Enhet för protein                 |
| Vad gör malabsorption?                    | Förbättrar matsmältningen   | Hindrar absorption av näringsämnen | Ökar aptiten              | Minskar vikt                      |
| Vilket av följande är en mineral?         | Protein                     | Magnesium                          | Fett                      | Kolhydrat                         |
| Vilket är en bra källa till protein?      | Grönsaker                   | Mjölksyrade produkter              | Frukt                     | Alla ovanstående                  |
| Vad är den rekommenderade mängden vatten? | 1 liter                     | 2-3 liter                          | 4-5 liter                 | 6-7 liter                         |
| Vad innebär en "balanserad kost"?         | Att äta en typ av livsmedel | Att få rätt mängd näringsämnen     | Att undvika alla fetter   | Att äta godsaker en gång i veckan |

## Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

### Skrivuppgift 1: *En enkel kostplan*

Skriv en enkel kostplan för en dag där du inkluderar frukost, lunch och middag. Beskriv vilka livsmedel du valt och varför. Svarslängd: ca. 200 ord

(En halv sida).

### **Skrivuppgift 2: *Näringsämnen och deras funktion***

Välj tre näringsämnen och skriv om deras funktion i kroppen, hur mycket vi bör få i oss varje dag samt exempel på livsmedel som innehåller dessa.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida).

### **Skrivuppgift 3: *Balans i kosten***

Analysera din egen kost under en vecka. Vilka näringsämnen får du i dig tillräckligt av och vilka saknas? Hur skulle du kunna förbättra din kost?

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida).

Tags: [Läxa](#)