

Läxa: Näringslära och kost för idrottare

Årskurs: 7-9

Ämne: Idrott

Tema: Studera näringslära och kost för idrottare

Ordkollen

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

1. **Makronutrient:** Näringsämnen som behövs i större mängder för energi och tillväxt, såsom kolhydrater, proteiner och fetter.
2. **Mikronutrient:** Näringsämnen som behövs i mindre mängder men är viktiga för kroppens funktioner, som vitaminer och mineraler.
3. **Kolhydrater:** En av kroppens huvudsakliga energikällor, finns i livsmedel som bröd, pasta och frukt.
4. **Proteiner:** Byggstenar för muskler och vävnader, återfinns i kött, fisk, ägg och baljväxter.
5. **Fett:** Viktigt för energilagring och cellfunktion, finns i oljor, smör och nöter.
6. **Energi:** Mått på kroppens förmåga att utföra arbete, vanligtvis mätt i kalorier.
7. **Metabolism:** Kroppens kemiska processer för att omvandla mat till energi och byggstenar.
8. **Hydrering:** Tillståndet av att ha tillräckligt med vätska i kroppen för att fungera optimalt.
9. **Vitamin:** Organiska mikronutrientier som är nödvändiga för olika kroppsfunktioner, såsom C-vitamin och D-vitamin.
10. **Mineral:** Oorganiska mikronutrientier som kalcium och järn, viktiga för benhälsa och syretransport.

Instuderingsfrågor

1. Vad är huvudkällorna till kolhydrater i en idrottares kost?
2. Hur påverkar proteiner muskeluppbyggnad?
3. Varför är fett viktigt i en idrottares diet?
4. Nämn två mikronutrientier och deras funktioner.
5. Vad innebär hydrering och varför är det viktigt för idrottare?
6. Hur mycket energi (kalorier) behöver en genomsnittlig tonårsidrottare dagligen?
7. Vad är skillnaden mellan makronutrientier och mikronutrientier?
8. Hur bidrar vitaminer till en idrottares hälsa?
9. Vilken roll spelar mineraler i idrottarens kropp?
10. Vad betyder metabolism och hur påverkar den idrottsprestationen?

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/Deklaration	A	B	C	D
1. Huvudenergikällan för kroppen	Protein	Fett	Kolhydrater	Vitaminer
2. Byggstenar för muskler	Kolhydrater	Proteiner	Mineraler	Vatten
3. Viktigt för bentäthet	Järn	Kalcium	Vitamin C	Omega-3
4. Organisk mikronutrient	Kalcium	Vitaminer	Fiber	Kolesterol
5. Processen att omvandla mat till energi	Hydrering	Metabolism	Exhalation	Fotosyntes
6. Viktigt för cellfunktion	Fibrer	Fetter	Laktos	Glykogen
7. Nödvändigt för syretransport i blodet	Protein	Järn	Kolesterol	Kalium
8. Viktigt för snabb energitillförsel under aktivitet	Vitamin D	Omega-3	Kolhydrater	Kalsium
9. Behövs i stora mängder för energi och tillväxt	Minerala ämnen	Makronutrient	Antioxidanter	Enzymer
10. Hjälper till med vätskebalansen i kroppen	Protein	Vatten	Mineraler	Fedtsyror

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Beskriv din idealiska idrottsdiet

Beskriv hur en balanserad kost för en idrottare ser ut. Diskutera vilka näringsämnen som är viktiga och varför.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Analys av energibehov

Analysa hur energibehovet förändras under olika typer av idrottsaktiviteter och hur kosten kan anpassas därefter. Ge exempel på måltider före och efter träning.

Svarslängd: ca. 300 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Forskning om kosttillskott

Undersök och diskutera för- och nackdelar med att använda kosttillskott för idrottare. Inkludera information om vetenskapliga studier och etiska aspekter.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)