

“`html

Läxa - Naturkunskap 1b: Hälsokonsekvenser av kost och träning

Läxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1b

Tema: Hälsokonsekvenser av kost och träning

Ordkollen

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

- **Kost:** Mängden och typerna av mat som intas regelbundet.
- **Träning:** Fysisk aktivitet för att förbättra hälsa och kondition.
- **Energi:** Förmågan att utföra arbete, kommer från mat vi äter.
- **Protein:** Ett näringsämne som är viktigt för muskeluppbyggnad.
- **Kolhydrater:** Bränsle för kroppens aktivitet, främst från spannmål och socker.
- **Fett:** Nödvändigt näringsämne för energiförsörjning och cellstruktur.
- **Vitaminer:** Organiska föreningar som behövs för att kroppen ska fungera optimalt.
- **Mineraler:** Ämnen som är viktiga för kroppens funktioner, ex. kalcium och järn.
- **Hälsa:** Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.
- **Rehabilitering:** Processen av att återhämta sig till normal



funktion efter skada eller sjukdom.

Instuderingsfrågor

- Vad är makronäringsämnen och vilka ingår i dem?
- Hur påverkar matvanor kroppens energinivåer?
- Vilka är de långsiktiga hälsoeffekterna av en ohälsosam kost?
- Förklara hur träning hjälper kroppen att återhämta sig.
- Vad händer med kroppen vid en energibrist under träning?
- Hur kan man skapa en balanserad kostplan?
- Vilka typer av träning är mest effektiva för hälsan?
- Vad menas med kosttillskott och när bör de användas?
- Vilken roll spelar hydrering i samband med kost och träning?
- Hur kan man utvärdera effekterna av ett träningsprogram?

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.

Fråga	A	B	C	D
Vilket näringsämne bygger muskler?	Kolhydrater	Fett	Protein	Vitaminer
Vad är rekommenderat dagligt intag av vatten för en vuxen?	1 liter	2-3 liter	5 liter	0.5 liter
Vilken typ av träning ökar muskelstyrkan?	Konditionsträning	Styrketräning	Yoga	Stretching
Vad är en effekt av aerob träning?	Ökad muskelmassa	Ökad uthållighet	Ökad flexibilitet	Ingen effekt
Vilken mineral är viktig för blodbildning?	Kalcium	Järn	Magnesium	Kalium



Fråga	A	B	C	D
Vad är BMI?	Body Mass Index	Basal Metabolism Index	Body Muscle Index	Body Mass Indicator
Vilken av följande komponenter är en makronäring?	Vitaminer	Protein	Enzymer	Antioxidanter
Hur ofta bör man träna för att se resultat?	En gång i veckan	Varje dag	2-3 gånger i veckan	Aldrig
Vad bör man äta efter ett träningspass?	Snabbmat	Proteiner och kolhydrater	Socker	Enbart fett
Vilken typ av träning förbättrar aerob kapacitet?	Styrketräning	Frivillig träning	Högintensiv intervallträning	Inga av ovanstående

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer.

Skrivuppgift 1: *Enkel analys av kost*

Beskriv vad en balanserad kost innebär och ge exempel på livsmedel som ingår. Svarslängd: ca 200 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 2: *Träningsmetoder*

Förklara olika träningsmetoder och deras effekter på kroppen. Diskutera fördelar och nackdelar. Svarslängd: ca 300 ord (En halv till en sida).

Skrivuppgift 3: *Individuell kostplan*

Skapa en kost- och träningsplan för en vecka anpassad efter en specifik målsättning, exempelvis viktninskning eller muskelökning. Svarslängd: ca 400 ord (En till en och en halv sida).

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- Word – Skapar ett dokument
- Svårare – Gör läxan svårare
- Enklare – Gör läxan enklare