

Lektionsplanering

Årskurs: 8

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Matens påverkan på mental hälsa

Koppling till styrdokument

Undervisningen ska ha fokus på att eleverna ska förstå sambandet mellan kost, livsstil och mental hälsa. Det handlar om att koppla olika livsmedels påverkan på humör och energi med hur vi mår psykiskt. Dessutom ska undervisningen belysa hur vissa livsmedel kan påverka vår mentala hälsa negativt eller positivt, samt vikten av en allsidig kost för att främja välbefinnande och mental stabilitet.

Centralt innehåll

Kunskapskrav

Eleven diskuterar och analyserar hur kost och livsstil påverkar den psykiska hälsan. Eleven kan ge exempel på livsmedel och deras potentiella effekter på mental hälsa, samt motivera sina livsmedelsval utifrån denna kunskap.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till mental hälsa och kost (10 min)

- Definiera vad mental hälsa innebär och de faktorer som kan påverka den, inklusive kost.
- Ge en översikt av de livsmedel som ofta diskuteras i relation till mental hälsa (t.ex. socker, omega-3-fettsyror).
- Diskutera vikten av att upprätthålla en balanserad kost för att stödja mental välbefinnande.

Connlink mellan kost och humör (15 min)

- Presentera forskning som visar sambandet mellan vad vi äter och vårt humör.
- Ge exempel på hur socker, koffein och bearbetade livsmedel kan ha både kort- och långsiktiga effekter på vårt psyke.
- Diskutera livsmedel som har positiva effekter på det mentala tillståndet, t.ex. nötter, frön och grönsaker.

Gruppdiskussioner (15 min)

- Dela in klassen i grupper för att diskutera hur kostens innehåll kan påverka deras dagliga liv och sinnesstämning.
- Be varje grupp att identifiera och diskutera livsmedel de tror kan påverka deras humör, både positivt och negativt.
- Avsluta diskussionerna med gemensamma insikter och luta feedback till klassen.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta de huvudpunkter som diskuterats under lektionen.
- Ställ frågor för att stimulera till reflektion över hur eleverna kan applicera denna kunskap i sina egna liv.

Avslutning och förberedelse för hemläxa (5 min)

- Ge vägledning om vad hemläxan innebär och vad som förväntas.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en "mental hälsomål" dagsmeny för en dag. De kommer att göra en skriftlig presentation (400–500 ord) av menyn, motivera sina livsmedelsval och deras förväntade positiva effekter på mental hälsa. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vilka typer av livsmedel kan påverka vårt humör?
Svar: Socker, koffein och fetter.
- Vad kan en balanserad kost hjälpa med avseende på mental hälsa?
Svar: Att stödja och stabilisera humöret.
- Nämn ett livsmedel som sägs ha positiva effekter på mental hälsa.
Svar: Nötter eller fet fisk.
- Hur kan felaktiga kostval påverka vårt psyke?
Svar: De kan leda till lågt humör, trötthet och ångest.
- Vad är syftet med att bygga en kost baserad på mental hälsa?
Svar: För att förebygga och minska psykiska problem och främja välbefinnande.

Hemläxa

Eleverna ska skriva ett personligt brev (300–400 ord) där de reflekterar över sin egen kost och hur de tror att den påverkar deras mental hälsa. De ska inkludera minst tre förändringar de överväger att göra.

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att göra en researchuppgift om hur olika kulturer ser på sambandet mellan kost och mental hälsa. De ska lägga fram sina fynd i en rapport (600–800 ord) som inkluderar exempel på traditionella rätter och deras gynnsamma effekter på humör och psyke.

Förslag för nästa lektion

Stresshantering och kost. Den kommande lektionen kan fokusera på hur stress påverkar våra liv och hur kost kan användas som en teknik för att hantera stress. Detta tema bygger vidare på diskussionen om mental hälsa och kost och syftar till att ge eleverna verktyg för att förstå och hantera stress genom medvetna kostval. Genom att koppla kostens påverkan på mental hälsa till stresshantering får eleverna möjlighet att utforska praktiska strategier för att må bättre i sitt vardagsliv. Kunskapskraven kommer att inkludera elevens förmåga att diskutera och analysera samband mellan livsmedelsval och stresshantering.

Förberedelser

- Förbered en lista med livsmedel och deras effekter på mental hälsa.
- Samla in bevis och fakta från forskning att dela med eleverna under lektionen.
- Ha exempel på hälsosamma snacks och måltider redo, om plats och tid tillåter en kort demonstration.

Tags: [Lektion](#)