Dokument i Google Docs

Kost- och näringslära: Fallstudier för Åk 8

Årskurs: 8

Ämne: Idrott och Hälsa

Tema: Kost och näringslära

Uppgift 1: Den stillasittande spelaren

Bakgrund

Simon är 14 år gammal och tillbringar nästan all sin fritid framför datorn, spelar datorspel och tittar på tv. Han rör sig sällan och äter ofta snabbmat och snacks.

Fråga

Vilka förändringar skulle du rekommendera Simon att göra i sin kost och fysiska aktivitet? Ge minst tre specifika tips om matvanor och tre förslag på fysiska aktiviteter som han kan börja med.

Uppgift 2: Den måttliga motionären

Bakgrund

Anna är 15 år gammal, hon går till skolan och arbetar deltid, och hon tränar bara en gång i veckan. Hon tycker om att äta pizza och läsk, men försöker ändå att äta frukt ibland.

Fråga

Hur kan Anna förbättra sina kostvanor och öka sin fysiska aktivitet? Ge tre specifika kostråd och förslag på hur hon kan integrera mer motion i sin vardag, exempelvis genom att träna fler dagar i veckan.

Uppgift 3: Den aktiva idrottaren

Bakgrund

Kevin är 16 år gammal och tränar flera dagar i veckan. Han spelar fotboll och försöker äta hälsosamt, men han har svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring för att stödja sin träning.

Fråga

Vilka koststrategier skulle du rekommendera till Kevin för att säkerställa att han får i sig tillräckligt med energi och näringsämnen? Ge tre specifika kosttips samt förslag på hur han kan planera sina måltider kring träningarna.

Varje uppgift uppmanar eleverna att tänka kritiskt kring kost och motion relaterat till olika livsstilar och att ge konkreta råd baserat på respektive persons situation.

Tags: Lektion