

Lektionsplanering

Årskurs: 9

Ämne: Biologi

Tema: Nutritionens Roll i Träning och Hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll behandlar hur kost och näring påverkar kroppens fysiska prestationer och återhämtning. Fokus ligger på förståelsen av olika näringsämnen, kostens betydelse för hälsan och hur man kan optimera sin kost för att stödja träning och hälsa.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna redogöra för hur kost och näring påverkar kroppslig prestation och hälsa. Eleverna ska också kunna kapitalisera på kunskaper om livsmedel och näring i sin egen kosthållning samt utveckla en kostplan som stödjer träning.

Läroleda instruktioner

Introduktion till nutrition (10 min)

- Förklara de grundläggande näringsämnena: kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler.
- Diskutera deras funktioner och hur de bidrar till kroppen under träning.
- Betona vikten av att ha en balanserad kost.

Kostens inverkan på träning (15 min)

- Diskutera hur kost påverkar energinivåer och muskelåterhämtning.
- Gå igenom exempel på vad man bör äta före, under och efter träning.
- Korta praktiska exempel på balanserade måltider och snacks för idrottare.

Praktiska övningar: Planera en måltid (15 min)

- Dela in eleverna i grupper för att planera en hälsosam måltid som kan stödja träning.
- Be dem inkludera olika näringsämnen och diskutera dessa i grupperna.
- Grupperna presenterar sina måltider för klassen och motiverar valen.

Diskussion om kosttillskott och doping (10 min)

- Kort genomgång om kosttillskott: när de kan vara till hjälp och när de bör

undvikas.

- Diskussion om riskerna med doping och dess konsekvenser för hälsa och idrott.
- Frågestund där eleverna kan ställa frågor om ämnet.

Aktivitet

Eleverna ska göra en veckolång matdagbok där de dokumenterar vad de äter och dricker, samt reflekterar över hur detta påverkar deras energi och prestation. De ska analysera vad som kan förbättras och presentera sina resultat.

Exit-ticket

- Vilka är de tre huvudtyperna av näringsämnen?
 - Kolhydrater, proteiner och fetter.
- Hur påverkar kolhydrater träning?
 - De ger energi för fysisk aktivitet.
- Varför är protein viktigt för idrottare?
 - Det hjälper till att reparera och bygga muskler.
- Ge ett exempel på en hälsosam snacks före träning.
 - En banan eller en smörgås med fullkornsbröd och avocado.
- Vad är doping och varför är det farligt?
 - Doping innebär användning av förbjudna substanser för att förbättra prestation, vilket kan ha allvarliga hälsorisker och är oetiskt.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort uppsats (minst 400 ord) om hur de kan förbättra sin kost och näring i förhållande till sina träningsmål. De ska även inkludera information om hur en balanserad kost kan bidra till deras allmänna hälsa.

Citat

"Du är vad du äter." - Anthelme Brillat-Savarin. Detta citat betonar vikten av bra kosthållning som en grund för god hälsa, vilket är en central del av lektionen.

Nästa lektion

Föreslå ett tema för nästa lektion: "Mental Träning och Motivation". Detta tema är relevant för att förstå hur mental inställning och motivation påverkar träning och prestationsförmåga.

Tags: [Lektion](#)