

Lektionsplanering

Årskurs: 9

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Kost och livsstilens påverkan på välbefinnande

Koppling till styrdokument

Undervisningen ska kartlägga hur kostval och livsstil har påverkan på det psykiska och fysiska välbefinnandet. Dessutom ska eleverna lära sig om hur olika livsmedel kan påverka hälsan, mental hälsa och sociala relationer samt hur man kan planera och tillaga hälsosamma måltider anpassade till olika situationer.

Centralt innehåll

Eleven ska kunna analysera hur kost och livsstilsval påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet. Eleven ska planera, tillaga och värdera måltider med hänsyn till faktorer som miljö- och hälsoperspektiv.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till kostens och livsstilens påverkan (10 min)

- Förklara vad begreppen "välbefinnande", "mental hälsa" och "fysisk hälsa" innebär.
- Diskutera hur kost och livsstilsval påverkar människans livskvalitet och hälsa.
- Presentera forskning om sambandet mellan kost och mental hälsa.

Bra kostval (15 min)

- Gå igenom vad en balanserad kost innehåller och varför den är viktig.
- Diskutera livsmedel som kan ha positiva eller negativa effekter på både fysisk och mental hälsa.
- Ge exempel på hur man kan planera måltider med fokus på hälsa.

Aktivitet: Skapa en hälsoplan (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem i uppdrag att skapa en

hälsoplan som inkluderar kost och fysisk aktivitet.

- Grupperna ska analysera sina förslag gällande hur dessa val kan påverka mental och fysisk hälsa.
- Presentera planerna för klassen och ge feedback.

Sammanfattning av lärdomar (5 min)

- Sammanfatta de centrala punkter som diskuterats under lektionen.
- Diskutera elevens egna upplevelser och hur de kan implementera ändringar i sina liv.

Avslutning och hemläxa (5 min)

- Förklara vad som förväntas i hemläxan och klargör eventuella frågor.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en utvecklad reflektionsuppsats (400–500 ord) där de beskriver sin personliga kost och livsstil. De ska inkludera hur de uppfattar att dessa val påverkar deras fysiska och mentala hälsa, samt minst tre strategier de kan tillämpa som förbättringar. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Hur påverkar kostval vår hälsa alla aspekter?

Svar: De påverkar både vår fysiska och mentala hälsa och livskvalitet.

- Vad menas med en balanserad kost?

Svar: En kost som innehåller rätt proportioner av näringsämnen för att stödja kroppens funktioner.

- Nämn ett livsmedel som är bra för den mentala hälsan.

Svar: Fet fisk, som lax, rik på omega-3-fettsyror.

- Vilka konsekvenser kan dåliga kostval ha?

Svar: Ökad risk för sjukdomar, låg energinivå, dåligt humör och stress.

- Hur kan man planera sina måltider för att stödja hälsan?

Svar: Genom att inkludera färska, säsongsbetonade råvaror och variera livsmedelsval.

Hemläxa

Eleverna ska undersöka och skriva en uppsats (500–600 ord) kring hur

livsstilsval (inklusive kost och aktivitet) som gjordes av en offentlig person (t.ex. idrottare eller kändis) påverkar deras hälsa och liv. Uppsatsen ska inkludera källhänvisningar och en analys av informationen.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska läsa och analysera vetenskapliga artiklar kring sambandet mellan kost, livsstilsfaktorer och välbefinnande. De ska sammanställa sina fynd i en detaljerad rapport (800-1000 ord) och diskutera för- och nackdelar med rådande livsstilar i relation till hälsa.

Förslag för nästa lektion

Konsumtion och hälsa. Den nästa lektionen kan fokusera på hur konsumtionsval påverkar hälso- och miljöaspekter. Eleverna kommer att få undersöka hållbar framförhållning och hur medvetet val av produkter kan gynna hälsan och minska miljöpåverkan. Dessa ämnen kommer att hjälpa eleverna att förstå sitt ansvar som konsumenter och hur deras val påverkar både deras egna liv och samhället i stort. Kunskapskraven kommer att inkludera att kunna diskutera och analysera val och handlingar utifrån dess konsekvenser.

Förberedelser

- Förbered bildmaterial och fakta gällande kost och livsstil.
- Samla information för presentationer kring konsumtionsval.
- Planera korta presentationer av lärande genom olika livsstilsval för nästa lektion.

Tags: [Lektion](#)