

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Näringslära och kostvanor

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens innehåll fokuserar på grundläggande näringslära, betydelsen av en balanserad kost för barn och ungdomar samt diskussion kring kostvanor och livsstilsval.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva näringsämnenas funktion och betydelse för hälsan samt ge exempel på kostvanor som främjar hälsa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till näringslära (15 min)

- Definiera vad näringslära är och dess betydelse för hälsan.
- Genomgång av de olika näringsämnena (kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler).
- Diskutera hur näringsämnen påverkar barn och ungdomars utveckling och hälsa.

Balanserad kost (10 min)

- Presentation av vad en balanserad kost innebär, inklusive tallriksmodellen.
- Betydelsen av att få i sig alla näringsämnen i rätt mängd.
- Reflektioner om lämpliga matsval för olika åldersgrupper och aktivitetsnivåer.

Kostvanor och livsstilsval (15 min)

- Genomgång av vanliga kostvanor bland ungdomar i dag och faktorer som påverkar dessa val.
- Diskussion om hur livsstil och kost påverkar den fysiska och psykiska hälsan.
- Reflektion kring reklam och dess påverkan på kostval.

Praktiska övningar i kost med inspiration (10 min)

- Genomföra en kreativ övning där eleverna i grupper designar en dagsmeny som följer principerna för en balanserad kost.
- Varje grupp presenterar sin meny och motiverar sina val.
- Sammanfatta de vanligaste misstagen och goda val från presentationerna.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper där de ska skapa en detaljerad meny för en dag som följer riktlinjerna för näringslära och en balanserad kost. De ska inkludera frukost, lunch, middag samt snacks. Grupperna ska sedan presentera sina menyer och diskutera hur deras val stöder hälsa och välbefinnande. Denna aktivitet syftar till att få eleverna att tänka kritiskt om kostval och hälsosam matlagning.

Exit-ticket

- Vad är de tre huvudtyperna av näringsämnen? (Svar: Kolhydrater, fetter och proteiner.)
- Vad innebär en balanserad kost? (Svar: En kost som innehåller alla nödvändiga näringsämnen i rätt proportioner för att stödja hälsa.)
- Ge två exempel på livsmedel rika på vitaminer. (Svar: Fukt som apelsiner och grönsaker som spenat.)
- Hur kan kostvanor påverka den psykiska hälsan? (Svar: En bra kost kan stödja hjärnans funktion och förbättra humöret.)
- Vad är tallriksmodellen? (Svar: Ett verktyg för att visualisera proportionerna av olika livsmedelsgrupper i en måltid.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en längre reflektion (2-3 sidor) där de analyserar sina egna kostvanor. De ska undersöka vad som är bra och vad som kan förbättras, samt beskriva hur deras kost påverkar deras hälsa och välbefinnande. Eleverna ska också ge förslag på konkreta förändringar de kan göra för att äta mer balanserat.

Citat

“Du är vad du äter.” – Anthelme Brillat-Savarin. Detta citat belyser kopplingen mellan kost och identitet, och vikten av att vara medveten om vad vi stoppar i oss, vilket är centralt i näringslära.

Tags: [Lektion](#)