

# Lektionsplanering: Kostens och motionens betydelse för hälsa

**Årskurs:** Gymnasiet

**Kurs:** Friskvård och hälsa

**Tema:** Kostens och motionens betydelse för hälsa

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll:

Undervisningen ska belysa hur kost och fysisk aktivitet påverkar människors hälsa och välbefinnande. Eleverna ska lära sig om vikten av näringsrik kost, livsmedelskvalitet, samt olika former av fysisk aktivitet och träning. Fokuset ligger även på att förstå begrepp som hälsobegreppens grunder, folkhälsoarbete och hälsofrämjande metoder.

### Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hur kosten kan påverka människors hälsa och ger exempel på kost- och näringsrekommendationer. Dessutom beskriver eleven översiktligt hur fysisk aktivitet och motion bidrar till hälsa och välbefinnande.

## Lärlädda instruktioner

### Introduktion till kostens betydelse för hälsa (10 min)

- Diskutera vad kost innebär och varför den är viktig för vår hälsa.
- Gå igenom de olika näringsämnen; kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler, och deras funktioner i kroppen.
- Presentera aktuella kostråd och näringsrekommendationer.
- Använd exempel på hur kostval kan påverka energi och välbefinnande.
- Ställ frågor för att engagera eleverna i diskussionen om deras egna matvanor.

## Motionens roll i hälsan (15 min)

- Diskutera betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa och de hälsofördelar som är kopplade till regelbunden motion.
- Presentera olika typer av fysisk aktivitet: aerob träning, styrketräning, rörlighetsträning och hur dessa påverkar kroppen.
- Gå igenom fördelarna med att kombinera kost och fysisk aktivitet.
- Låt eleverna ge exempel på motionsformer de utövar och vad de upplever är viktigt för dem.
- Diskutera hur fysisk aktivitet kan bidra till mental hälsa och stresshantering.

## Praktisk övning: Kost- och aktivitetsdagbok (15 min)

- Eleverna ska börja med att fylla i en kost- och aktivitetsdagbok för en vecka (de kan använda exempelblad som delas ut).
- Diskutera hur man kan analysera sina egna kostvanor och fysiska aktiviteter för att se förbättringsområden.
- Återkoppla till vad vi diskuterade tidigare om kost och motionens betydelse.
- Låt eleverna dela sina insikter om vad de kan förändra för att förbättra sin hälsa.

## Avslutande reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionen och be eleverna att reflektera över hur de kan göra medvetna val i sin kost och motion.
- Diskutera hur insikten om kostens och motionens betydelse kan påverka deras livsstil.
- Ställ frågor som: "Vad tar ni med er från dagens lektion som kan hjälpa er framöver?"

## Diskussionsfrågor

- A. Vilka hinder kan ni identifiera för att upprätthålla en hälsosam kost och aktiv livsstil?
- B. Hur kan man inkludera mer fysisk aktivitet i en hektisk vardag?
- C. Vilka förändringar i kost- och motionsvanor skulle ni rekommendera en vän att göra för att förbättra deras hälsa?

## Aktivitet

Eleverna ska i grupper diskutera och skapa en kort presentation (5 minuter) om hur man kan...

