

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Kost, måltid och munhälsa

Tema: Kostens betydelse för hälsa och välbefinnande

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska behandla kostens och måltidens betydelse för hälsa och välbefinnande, inklusive näringslära och livsmedelskvalitet. Eleverna ska lära sig om hur olika livsmedel påverkar kroppen, kostens roll i förebyggande av sjukdomar, och principer för en balanserad kost. Fokuset ligger också på hur kostval påverkar munhälsan.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hur kosten kan påverka människors hälsa och välbefinnande. Eleven ger exempel på kost- och näringsrekommendationer och redogör för hur vardagslivet kan förändras för att påverka individens hälsa positivt.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till kostens betydelse (10 min)

- Definiera grundläggande begrepp rörande kost och hälsa.
- Diskutera hur en balanserad kost påverkar både fysisk och psykisk hälsa.
- Presentera aktuella kostråd och näringsrekommendationer (exempelvis från Livsmedelsverket).
- Använd exempel på funktioner för olika näringsämnen – kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler.

Måltidens roll i hälsa (15 min)

- Gå igenom vikten av måltidens sammansättning och måltidsvanor.
- Diskutera hur måltider kan påverka energinivåer, mood och allmänt

välbefinnande.

- Presentera forskning som kopplar kost till hälsoproblem som övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar.
- Låt eleverna dela med sig av sina egna erfarenheter av måltider och hur det påverkar deras liv.

Praktisk övning: Kostplanering (15 min)

- Eleverna delas in i små grupper och får i uppgift att skapa en dags kostschema för en ung vuxen (18-30 år) utifrån näringsrekommendationerna.
- Diskutera hur de olika livsmedlen de väljer påverkar hälsan.
- Grupperna presenterar sina kostscheman och diskuterar valen de gjort.
- Reflektera över hur man kan göra hälsosamma val utifrån budget och tillgång till livsmedel.

Avslutande reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionen och låt eleverna reflektera över sin egen kost och hur de kan göra förbättringar.
- Fråga eleverna: "Vilka aspekter av livsmedelskvalitet tycker ni är viktigast att beakta i vardagen för att främja hälsa?"

Diskussionsfrågor

- A. Vilka hinder kan ni se för att upprätthålla en hälsosam kost i dagens samhälle?
- B. Hur påverkar kulturella och miljömässiga faktorer våra kostval?
- C. Hur kan vi som individer påverka andra i vår omgivning att göra hälsosamma kostval?

Aktivitet

Eleverna ska designa en kort presentation om ett specifikt livsmedel, inklusive dess näringsinnehåll, hälsofördelar och potentiella risker. De ska också diskutera hur livsmedlet kan ingå i en balanserad kost.

Tags: [Lektion](#)