

Lektionsplanering: Kost, måltid och munhälsa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Kost, måltid och munhälsa

Tema: Munhälsans betydelse och kostens påverkan

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska behandla sambandet mellan kost, munhälsa och hur olika livsmedel kan påverka tandhälsan. Eleverna ska lära sig om hur näringsinnehåll i maten kan bidra till en god munhälsa och främja allmänt välbefinnande. Fokus ligger också på förebyggande åtgärder för att upprätthålla en god munhygien.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hur kosten påverkar munhälsan och ger exempel på livsmedel som är bra för tänderna. Eleven beskriver också hur vardagsvanor och kostval kan styrka eller försvaga munhälsan.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till munhälsa och kost (10 min)

- Diskutera vad munhälsa innebär och dess betydelse för den allmänna hälsan.
- Presentera hur olika livsmedelskategorier (socker, syrliga livsmedel, fibrer, osv.) påverkar tänderna.
- Ställ frågor kring elevernas kunskap om hur kostval kan påverka munhälsan.

Kostens påverkan på muntlig hälsa (15 min)

- Gå igenom specifika livsmedel som är bra för tänderna, exempelvis kalciumrika livsmedel.
- Diskutera hur socker och syror i kosten kan leda till karies och andra tandproblem.
- Presentera goda kostvanor och munhygienpraktiker som bidrar till att bevara tänder och tandkött.
- Låt eleverna diskutera sina egna matvanor och hur de kan påverka munhälsan.

Praktisk övning: Kost- och munhäsodagbok (15 min)

- Eleverna ska i en vecka föra en dagbok där de både noterar vad de äter samt reflekterar över sin munhälsa.
- Diskutera hur de kan analysera sina vanor i relation till munhälsa och näringsintag.
- Låt eleverna ta med sig en sammanställning och diskutera insikter som kan leda till bättre vanor.

Avslutande reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionen och be eleverna att reflektera över vad de lärt sig om kostens påverkan på munhälsan.
- Ställ frågor som: "Vad kan vi göra för att förbättra vår munhälsa genom kostval?"

Diskussionsfrågor

- A. Vilka livsmedel anser ni är mest skadliga för munhälsan och varför?
- B. Hur kan samhället främja goda kostvanor och munhälsovård?
- C. Vilka alternativ till socker kan ni föreslå för att minska risken för karies?

Aktivitet

Eleverna ska i grupper skapa en informativ affisch om hur kost och munhälsa är kopplade. Affischen ska innehålla information om bra livsmedel för tänder, kostråd och munvårdsrutiner.

Exit-ticket

Vad har du lärt dig idag om sambandet mellan kost och munhälsa?

Svar: (Öppen fråga för elevernas reflektioner).

M.v.h. Isak Skogstad

Tags: [Lektion](#)