

Lektionsplanering:

Näringsinnehåll och balans i kost

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Näringsinnehåll och balans i kost

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för livsmedels näringsinnehåll och hur man skapar en balanserad kost. Eleven ska lära sig om vad en hälsosam kost innebär och hur man kan planera måltider som ger rätt mängd näringsämnen.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och förklara vad som kännetecknar en balanserad kost och dess betydelse för hälsa. Eleven kan också ge exempel på hur man kan planera och skapa hälsosamma måltider.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till näringsinnehåll (10 min)

- Definiera näringsinnehåll och vilka komponenter som ingår (kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer, mineraler).
- Diskutera vikten av att ha en varierad kost som täcker kroppens behov av näringsämnen.
- Fråga eleverna om deras kännedom kring näringsinnehåll i olika livsmedel.

Balanserad kost (15 min)

- Presentera olika kosthållningar och koncept, som tallriksmodellen och kostcirkeln.
- Diskutera hur man kan uppnå balans i kosten och varför detta är viktigt

för hälsa och välbefinnande.

- Låt eleverna reflektera över vad en balanserad måltid innebär för dem.

Foods and Beverages: Understanding Labels (15 min)

- Gå igenom hur man läser och förstår näringsdeklarationer och ingrediensförteckningar på livsmedelsprodukter.
- Diskutera vikten av att vara medveten om hur man gör hälsosamma val vid shopping.
- Genomföra en övning där eleverna får analysera etiketter på olika livsmedel för att identifiera näringsinnehåll.

Praktisk övning: Måltidsplanering (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem uppgiften att planera en balanserad måltid baserat på näringsrekommendationerna.
- Grupperna ska tänka på portionering, livsmedelsval och balans av näringsämnen.
- Låt grupperna presentera sina måltidsplaner för klassen.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en rapport där de beskriver en dags kost (utan att specificera livsmedel). De ska analysera kostens näringsinnehåll och reflektera över huruvida den är balanserad. Rapporten ska även innehålla förslag på hur de kan förbättra sin kost och göra den mer hälsosam.

Exit-ticket

- Vilken insikt fick du idag om vikten av att ha en balanserad kost?
- Nämn en faktor som påverkar livsmedelsval.
- Hur kan kunskapen om näringsinnehåll hjälpa dig i ditt dagliga liv?
- Vad har du lärt dig om att läsa etiketter och deras betydelse?
- Vilken reflektion tar du med dig från lektionen?

Tags: [Lektion](#)