

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Näringslära

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en översikt av de olika näringsämnenas funktioner och betydelse för kroppen, inklusive kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler. Eleverna ska också förstå hur kost och näring påverkar hälsa.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och ge exempel på näringsämnenas funktioner samt reflektera över hur dessa näringsämnen påverkar individens hälsa och livsstil.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till näringsämnen (10 min)

- Definiera vad näringslära innebär och diskutera dess betydelse för kost och hälsa.
- Presentera de olika typer av näringsämnen: kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler.
- Ställ frågor för att få igång diskussionen om elevernas kännedom och erfarenheter av olika näringsämnen.

Kolhydrater, proteiner och fetter (15 min)

- Genomgång av kolhydrater: deras olika typer (enkla och komplexa), funktion, och hur de påverkar energinivåer.
- Diskutera proteiner: deras funktioner i kroppen, källor, och vikten av att få i sig rätt mängd.
- Presentera fetter: skillnader mellan mättade och omättade fetter och deras betydelse för hälsan.

- Låt eleverna reflektera över sina egna kostvanor och vilka källor de använder för att få i sig dessa näringsämnen.

Vitaminer och mineraler (15 min)

- Gå igenom de viktigaste vitaminerna och mineralerna, deras funktioner och källor i kosten.
- Diskutera vad brist på specifika vitaminer och mineraler kan leda till (exempelvis järnbrist, vitamin D-brist).
- Ha en diskussion om hur många av de nödvändiga vitaminerna och mineralerna man kan få i sig genom att äta en varierad kost.

Praktisk övning: Näringsinnehåll och kostanalys (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem olika livsmedelsprodukter motsvarande en livsmedelsreklam eller etikett.
- Grupperna ska analysera och presentera livsmedlets näringsinnehåll, dess näringsämnen och effekten av att inkludera det i kosten.
- Låt grupperna presentera sina insikter och resultat för klassen.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en rapport där de väljer ett specifikt näringsämne och diskuterar dess funktion, rekommenderat intag, källor och hälsoeffekter. Rapporten ska även innehålla en reflektion omkring deras egna intag av detta näringsämne och eventuella förändringar de skulle vilja göra.

Exit-ticket

- Vilket näringsämne tyckte du var mest intressant och varför?
- Nämn en insikt du fick om vikten av näring i kosten.

Tags: [Lektion](#)