

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Livsmedels- och näringskunskap 2

Tema: Kostens betydelse för folkhälsa och kostplanering

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla kostens betydelse för folkhälsan och metoder för att analysera och planera kost. [Gy 11, Kursplan för Livsmedels- och näringskunskap]

Betygskriterier

Eleven redogör för sambandet mellan kost och hälsa samt kan planera kost för olika behov. [Gy, Livsmedels- och näringskunskap – Betyg E]

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till kostens betydelse för hälsa (10 min)

- Presentera hur kost påverkar hälsa och välbefinnande.
- Diskutera inverkan av olika livsmedel på kroppens funktioner, inklusive immunförsvar och energinivåer.
- Ge exempel på kostrelaterade hälsoproblem och deras koppling till kostvanor.

Genomgång av kostplanering och analys (15 min)

- Beskriv hur man analyserar en kost och dess näringsinnehåll.
- Diskutera principerna för kostsammanställning, inklusive energibehov och makronutrientier.
- Presentera verktyg och metoder för att planera en balanserad kost, t.ex. tallriksmodellen.

Praktisk övning: Planera en kost för en specifik målgrupp (15 min)

- Dela upp eleverna i grupper och ge dem uppdraget att planera en veckas kost för en bestämd målgrupp (t.ex. idrottare, äldre personer, barn).
- Grupperna ska beakta näringsbehov och livsstilsfaktorer som påverkar kostval.
- Låt grupperna redovisa sina kostplaner och förklara de val de har gjort.

Avslutande diskussion (10 min)

- Sammanfatta lektionen och diskutera insikter kring kostens påverkan på hälsa.
- Reflektera över hur gruppernas kostplaner speglar olika behov och preferenser.
- Ställ frågor för att klargöra eventuella osäkerheter om kost och hälsa.

Ämnesbegrepp

Begrepp	Förklaring	Etymologi
Kost	De livsmedel och drycker som en person konsumerar.	Från fornsvenska "kosta" (att förse)
Folkhälsa	Hälsotillståndet i en befolkning och faktorer som påverkar det.	Från latin "populus" (folk) och "salus" (hälsa)
Makronutrient	De näringsämnen som kroppen behöver i större mängder (kolhydrater, fett, proteiner).	Från grekiska "makros" (stor) och "nutrient"
Tallriksmodellen	Visuell guide för att skapa en balanserad kost, där olika livsmedel placeras på en tallrik.	Från "tallrik" och "modell"
Energibehov	Mängden energi kroppen behöver för funktion och aktivitet.	Från "energi" och "behov"

Diskussionsfrågor

- A. Vilka faktorer behöver beaktas när man planerar en kost för olika målgrupper?
- B. Hur kan man säkerställa att en kost är både balanserad och prisvärd?
- C. Kan ni identifiera livsmedel som är avgörande för att hålla en god folkhälsa?

Aktivitet

Under den praktiska övningen ska grupperna skapa korta presentationer av sina kostplaner och inkludera grafik, t.ex. tallriksmodeller, som visar fördelningen av olika livsmedel. Presentationerna ska innehålla en argumentation för varför deras kostplaner är lämpliga för den utvalda målgruppen.

Tags: [Lektion](#)