

# Lektionsplanering: Näringslära och dess betydelse för träning

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Träninglära 1

**Tema:** Näringslära och dess betydelse för träning

## Koppling till styrdokument

## Centralt innehåll

Denn lektion fokuserar på grundläggande näringslära och hur näringens sammansättning påverkar träning och prestation. Eleverna lär sig om olika näringsämnen och hur man kan anpassa sin kost för att optimera träningseffekterna.

## Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva betydelsen av kost och näring för träning samt kunna ge exempel på hur man kan anpassa sin kost efter träningsmål.

## Lärlarleda instruktioner

### Introduktion till näringslära (10 min)

- Förklara vad näringslära innebär och varför det är viktigt för idrottare och tränande individer.
- Gå igenom de grundläggande makronäringsämnena: kolhydrater, proteiner och fetter.
- Diskutera vikten av mikronäringsämnena (vitaminer och mineraler) för hälsa och prestation.

### Makronäringsämnena och deras funktion (15 min)

- Beskriv rollen av kolhydrater som energikälla, inklusive skillnader mellan snabba och långsamma kolhydrater.

- Diskutera proteiner och deras betydelse för muskelreparation och tillväxt.
- Redogör för fetter och dess funktioner i kroppen, inklusive energikälla och hormonproduktion.

### **Kostens påverkan på träning (15 min)**

- Gå igenom hur rätt kost kan påverka prestation, återhämtning och allmänt välmående.
- Diskutera koststrategier före, under och efter träning, inklusive timing av måltider.
- Presentera exempel på kostupplägg för olika träningsmål (t.ex. viktminskning, muskeluppbyggnad, uthållighet).

### **Reflektion och sammanfattning (10 min)**

- Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
- Diskutera hur eleverna kan använda kunskapen om näringslära för att förbättra sin egen träning.
- Besvara eventuella frågor.

## **Aktivitet**

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att skapa en daglig kostplan för en specifik idrottare eller tränande person med tydliga mål (t.ex. muskelökning eller förbättrad uthållighet). De ska ange måltider och snacks, med fokus på att inkludera lämpliga makro- och mikronäringsämnen. Varje grupp presenterar sin plan för klassen. Detta hjälper dem att konkretisera sina kunskaper och tänka kritiskt kring kostens roll i träning.

## **Exit-ticket**

- Nämn tre makronäringsämnen. (Kolhydrater, proteiner och fetter.)
- Vad är kolhydraters huvudfunktion i träningen? (Att ge energi till kroppen.)
- Hur påverkar proteiner muskelåterhämtning? (De hjälper till att reparera och bygga upp muskler efter träning.)
- Varför är mikronäringsämnen viktiga? (De stödjer olika kroppsfunktioner och påverkar hälsa och prestationsförmåga.)
- Ge ett exempel på en koststrategi inför en träning. (Att äta kolhydrater några timmar innan träning för energipåfyllning.)

## **Hemuppgift**

Som hemuppgift ska eleverna reflektera över sin egen kost under en vecka,

notera måltider och snacks, samt analysera hur dessa bidrar till deras träningsmål. De ska också föreslå förbättringar utifrån vad de lärt sig om näringslära.

## Citat

*"Du är vad du äter - så ät för att prestera!" - Okänd*

Tags: [Lektion](#)