Presentation i Google Slides
Dokument i Google Docs
Hemläxa kopplad till lektionen
Prov kopplad till lektionen

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Kostens påverkan på träning och prestation

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på grundläggande näringslära och hur kostens sammansättning påverkar träning och prestation. Eleverna lär sig om vikten av rätt näring för optimal prestation och hur man kan anpassa sin kost utifrån träningsmål.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva hur kosten påverkar fysiologiska processer i samband med träning och prestationen, samt ge exempel på hur man kan anpassa sin kost för att stödja sina träningsmål.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till näringens roll i träning (10 min)

- Förklara vad näringslära är och dess betydelse för idrottare och tränande individer.
- Diskutera kortfattat de tre makronäringsämnena: kolhydrater, proteiner och fetter samt deras funktion i kroppen.
- Ge en översikt över mikronäringsämnen (vitaminer och mineraler) och deras betydelse för träning.

Kostens påverkan på energi och återhämtning (15 min)

- Diskutera hur olika näringsämnen bidrar till energiunderstöd under träning.
- Gå igenom hur kost kan påverka återhämtning efter träning och den

fysiologiska återhämtningsprocessen.
- Presentera forskning som visar på sambandet mellan kost och prestation.

Koststrategier före, under och efter träning (15 min)

- Gå igenom lämpliga koststrategier inför träning (t.ex. kolhydrater några timmar innan).
- Diskutera vad man bör äta under längre träningspass för att upprätthålla energi.
- Redogöra för vikten av återhämtningsmål (t.ex. protein och kolhydrater efter träning) för att maximera muskelreparation.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta de centrala punkterna om kostens betydelse för träning och prestation.
- Diskutera hur eleverna kan använda kunskapen om näringslära i sin egen träning och kosthållning.
- Svara på eventuella frågor och klargöra begrepp som varit otydliga.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att skapa en kostplan för en specifik idrottare med ett klart målsättning (exempelvis viktnedgång, muskeluppbyggnad eller uthållighetsförbättring). De ska inkludera måltider, snacks och justera kosthållningen utifrån individuella behov. Varje grupp presenterar sin kostplan och motiverar sina val. Denna aktivitet hjälper dem att tillämpa sina kunskaper om kost och träning.

Exit-ticket

- Vad är makronäringsämnen? (De grundläggande näringsämnena: kolhydrater, proteiner och fetter.)
- Hur påverkar kolhydrater prestationen? (De ger energi för träning och fysisk aktivitet.)
- Nämn en viktig faktor att beakta efter träning. (Att äta en kombination av protein och kolhydrater för att stödja återhämtning.)
- Vad är en lämplig måltid före träning? (Exempelvis en kolhydratrik måltid några timmar innan.)
- Hur kan övervikt eller undervikt påverka träning? (Det kan påverka energinivåerna och prestationen under träning.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en reflektion om sin egen kostvanor under en vecka och analysera hur de kan anpassa den för att bättre stödja sina träningsmål. De ska också inkludera vilka förändringar de tror skulle vara mest effektiva.

Tags: Lektion