

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Kost

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om kostens betydelse för hälsan och prestation, samt hur olika livsmedel påverkar kroppen. De ska även ges möjlighet att reflektera över kostvanor och livsstilsförändringar.

Betygskriterium (E)

Eleven kan redogöra för kostens betydelse för prestationsförmågan och hur kostrelaterade faktorer kan påverka hälsan.

[Läroplanen Gy11, Idrott och hälsa 1]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till kostens betydelse (10 min)

- Förklara varför en balanserad kost är viktig.
- Gå igenom skillnaden mellan olika näringsämnen: kolhydrater, proteiner, fett, vitaminer och mineraler.
- Visa exempel på bra och mindre bra kostval.
- Diskutera vanliga myter kring kost och träning.

2. Livsmedelsval och kosthållning (15 min)

- Presentera de olika kosthållningar som finns, t.ex. vegetarisk, vegan, keto, o.s.v.
- Diskutera fördelar och nackdelar med olika kostvanor.
- Låt eleverna dela med sig av sina egna kostvanor.

3. Praktisk övning - Skapa en måltidsplan (15 min)

- Gruppera eleverna och ge dem i uppgift att skapa en veckoplan för en hälsosam kost.
- Varje grupp ska redovisa sina planer och motivera sina val.
- Diskutera skillnader mellan gruppernas planer.

4. Avslutning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta veckoplanerna som grupperna skapat.
- Reflektera över hur kost och träning hänger ihop.
- Diskutera hur eleverna kan tillämpa det de lärt sig i sina egna liv.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Näringsämnen:** Förståelse av de olika näringsämnernas funktion och betydelse.
- **Kostens påverkan på hälsa:** Hur kosten påverkar fysisk och psykisk hälsa.
- **Livsmedelsval:** Känna till vad som räknas som en balanserad kost.
- **Kosthållningar:** Insikt i olika typer av kosthållningar och deras effekter.
- **Måltidsplanering:** Förmåga att planera och skapa hälsosamma måltider.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Näringsämne	Ämnen som kroppen behöver för att fungera, som kolhydrater och proteiner.	Från latin "nutrientem", som handlar om att föda.
Kalori	En enhet för att mäta energi från mat.	Från latin "calor" som betyder värme.
Makronutrierter	Stora näringsämnen som kolhydrater, proteiner och fetter.	Från grekiska "makros" som betyder stor.
Mikronutrierter	Vitaminer och mineraler som kroppen behöver i mindre mängder.	Från grekiska "mikros" som betyder liten.

Diskussionsfrågor

- A. Hur tror ni att kostvanor påverkar mental hälsa och koncentrationsförmåga under studier?
- B. Vad tycker ni om trender som veganism och ketogen kost? Tror ni att de är hållbara på lång sikt?
- C. Vilken roll spelar idrott och fysisk aktivitet i att främja en hälsosam livsstil och kostvanor?

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att skapa en presentation om en viss kosthållning (ex. Medelhavskosten, veganism, keto). De ska diskutera fördelar och nackdelar, samt skapa en typisk måltidsplan för en vecka. Presentationen ska vara 10 minuter lång och varje grupp ska ha tid för frågor efter sin presentation.

Exit-ticket

Frågor	Svar
1. Vilka är de tre huvudtyperna av näringsämnen?	Kolhydrater, proteiner, fetter.
2. Vad är en kalori?	En enhet för att mäta energi.
3. Varför är protein viktigt för kroppen?	För muskeluppbyggnad och reparation.
4. Vad räknas som en balanserad kost?	En kost som innehåller alla näringsämnen i rätt balans.
5. Hur kan man minska sitt sockerintag?	Genom att välja naturliga livsmedel.
6. Vad innebär att vara vegan?	Att avstå från alla animaliska produkter.
7. Vilka fördelar har Medelhavskosten?	Förbättrad hjärthälsa och lågt kolesterol.
8. Hur påverkar kostens sammansättning idrottsprestationer?	Genom att ge nödvändig energi och näring för återhämtning.

Hemuppgift

Skapa en hemläxa som innebär att eleverna ska dokumentera sina kostvanor under en vecka. De ska skriva ner vad de äter varje dag och reflektera över valet av livsmedel, samt ställa sig frågan om deras val är hälsosamma. Förbered en kort redovisning där de ska dela med sig av sina insikter och tankar kring sina kostvanor.

Citat

“Du är vad du äter.” – Anthelme Brillat-Savarin, 1825. Detta citat understryker vikten av att tänka på kost och hur det påverkar vår hälsa och livsstil.

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- □ Word - Skapar ett dokument.
- □ PPT - Skapar en PPT.
- ➡ Nästa - Tar fram ytterligare en lektion.
- □ Hemuppgift - Utvecklar en hemuppgift för lektionen.

Tags: [Gymnasiet](#), [Lektion](#)