I kursen idrott och hälsa 1 undervisningen arbetar vi under hela kursen med att du som elev skall utveckla kunskap om vad fysisk aktivitet har för betydelse för livsstilen. Men även vilka konsekvenser inaktivitet har för påverkar i det korta- och långa perspektivet. Men även vikten av att ha en sund kosthållning under sitt liv. Vi vet, av en ny undersökning av Mc Kinsey att ⅓ av världens befolkning är överviktiga. Fortsätter vi i samma spår som vi gör nu så kommer vi inom en 20 års period ha ⅔ av hela världen vara överviktiga.

**Syfte**

Genom att du genomför en kostdagbok ges du möjlighet att öka din insikt kring din egen fysisk aktivitet/träning och kost samt hur de påverkar varandra i positiv alternativt negativ riktning. Kostdagboken är ett sätt för dig att skaffa dig en överblick och översikt. Ytterligare ett viktigt syfte med dagboken är att du ska genomföra en analys och reflektion av din kostsituation. Fyll i din dagbok så noga som möjligt. Jag kommer inte på något sätt peka på vad du har ätit inte ätit. Här är tanken att vi lyfter upp och belyser kostens betydelse. Genom att veta vad och hur mycket vi äter av vissa saker bidrar till att vi har lättare att nå våra hälsomål oavsett vad det är för individuellt mål som du satt upp.

**Centralt innehållet:**

Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.

Kosthållning, ~~droger och dopningspreparats~~ betydelse för hälsa och prestation.

**Kunskapskrav (förtydligande, original längre ner):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I samband med det beskriver eleven **översiktligt** kostens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.  | I samband med det kan eleven **utförligt** beskriva kostens påverkan på livsstilens samt betydelse för den kroppsliga hälsan. | I samband med det kan eleven **utförligt och nyanserat** beskriva kosten, dieten på livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan |
| Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kostens betydelse och kan med viss säkerhet välja områden och metoder, för att med översiktliga omdömen värdera resultatet av sin kost. | Dessutom kan eleven **utförligt** diskutera hur kost påverkar, motion och idrott samt utförligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter utifrån dieter och kost. | Dessutom kan eleven **utförligt** och **nyanserat** diskutera hur kost påverkar, motion och idrott samt **utförligt** och **nyanserat** beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter utifrån dieter och kost. |
|  | **Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.** |

ARBETET FÅR VARA PÅ MAX 1 ST A4:a sida!

*Exempel på* ***översiktligt:***

I min kostdagbok så ser jag ett mönster, vilket du kan se i bilagan, att jag äter väldigt oregelbundet, dricker mycket läsk, godis tre fyra gånger i veckan och sover lite dåligt. Vad gäller läsken så måste jag försöka ändra på det. Just nu dricker jag 2L läsk i veckan vilket motsvarar ca 900 kcal i tomma kolhydrater. Detta borde jag byta ut mot något nyttigare mat eller någon frukt. Vet inte exakt hur mycket godis jag äter, men skall nog ta och dokumentera det. Ibland missar jag frukost för att jag blir så stressad, jag vet sedan tidigare men även vid genomgångar på idrottslektionen, att frukost är en viktig del av dagens mat. Genom att jag ger min kropp tomma kolhydrater som läsk är så blir min koncentration, minne och temperament lite för svajigt. Det blir som tydligast när jag missar frukosten och dricker en läsk på första rasten vi får. Då blir jag pigg en stund, men sen blir jag tröttare. Ibland somnar jag på lektionerna. Det tror jag har en koppling till min sömn också. Med sömnen vet jag att jag som 16 åring behöver ha enligt rekommendationer 8-9 timmar per natt. Det är sällan jag har det, vilket är extra viktigt i puberteten där sömnen gör att vi växer och utvecklas. Man behöver också sova för att hålla sig frisk, kunna tänka klart och lära sig nya saker.

Det jag måste förändra är att se till med att jag får till rutiner vad gäller maten. Jag behöver få i mig måltiderna under någorlunda samma tider under dygnet. Försöka hålla godis och läsk endast till en dag under veckan. Nu blir det lätt att jag äter godis flera gånger i veckan men till det så blir det en del läsk som går att se ovan. Vad gäller maten, så äter vi bra hemma. Mina föräldrar har en bra kosthållning. Dock kan jag tycka att det är lite trist med rotfrukter och sallad. Jag äter inte 500 gram frukt och grönt som är rekommendationen.