Kropp og kosthald

Individuell oppgåve

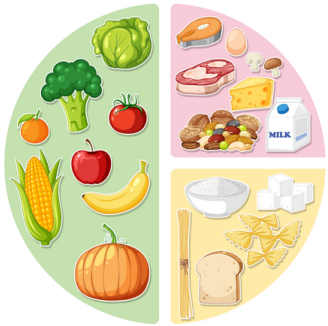
Oppgåve 1: Skriv rett fagord til rett forklaring.

kroppsmasseindeks (KMI)	kostråd	stoffskiftet
blodsukker	fordøyings-systemet	celleanding
hjarte- og karsjukdommar	fedme	kosthald

1. _____ er sjukdommar som rammar hjartet og blodårene, til dømes hjarteinfarkt.
2. _____ er prosessen der cellene omdannar næringsstoff og oksygen til energi, vatn og karbondioksid.
3. _____ er prosessen der kroppen omdannar mat til energi og byggjer opp celler.
4. _____ er ein alvorleg type overvekt som kan gi helseproblem.

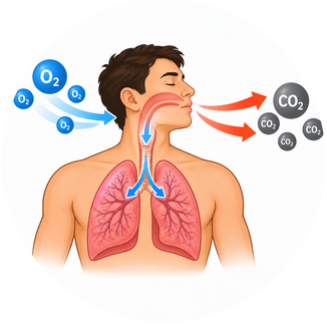
5. _____ er det du et og drikk over tid.
6. _____ frå helsemyndigheitene anbefaler eit variert kosthald med mykje frukt, grønsaker, fullkorn, fisk, magre meieriprodukt og vatn, og å avgrense sukker, salt, bearbeidd kjøt og usunne matvarer.
7. _____ er kroppen sitt system for å bryte ned mat og ta opp næringsstoff.
8. _____ er eit tal som viser vekta di i forhold til høgda di.
9. _____ er mengda sukker som finst i blodet vårt.

Oppgåve 2: Set strek mellom rett fagord og bilete.



fysisk aktivitet

matsvinn

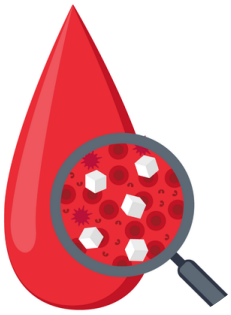




respirasjon

ernæring

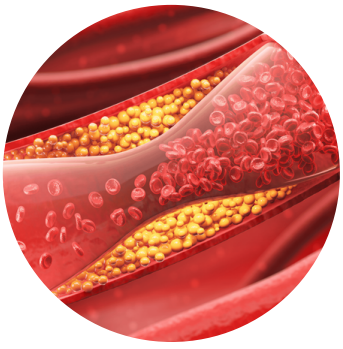




feilernæring

overvekt





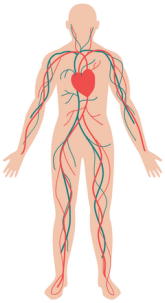
kolesterol

blodsukker



Oppgåve 3: Skriv forklaringa.

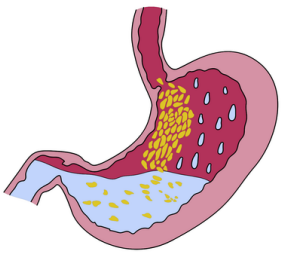
a) Finn fagordet «blodomløp».
Skriv forklaringa.



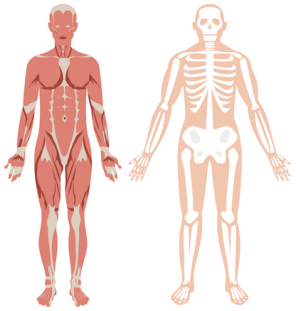
b) Finn fagordet «immunforsvaret/ immunsystemet». Skriv forklaringa.



c) Finn fagordet «fordøying».
Skriv forklaringa.



d) Finn fagordet «muskel- og skjelettsystemet». Skriv forklaringa.



e) Finn eit fagord du ikkje kan frå før.
Skriv fagordet og forklaringa.

Oppgåve 4: Skriv ein tekst.

- Du skal skrive ein enkel tekst på 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Vel oppgåve a) eller b).

a) Korleis påverkar kosthald kroppen din?

- Kva slags mat er bra for kroppen?
- Kva kan skje med kroppen viss du et usunt?
- Korleis påverkar mat blodsukkeret og energinivået ditt?



Eksempel på fagord som du kan bruke:
fordøying, fordøyingssystemet, ernæring, kosthald, variert kosthald, kostråd, livsstil, fysisk aktivitet, feilernæring, overvekt, fedme, kroppsmasseindeks (KMI), blodsukker, type 2-diabetes, hjarte- og karsjukdommar, blodtrykk, livsstilssjukdommar, stress, slanking, eteforstyrringar og ultraprosessert mat.

b) Kva kan gjere oss sjuke?

Fortel kva slags mat, livsstil eller vanar som **ikkje** er bra for kroppen.

- Kva skjer viss vi et for mykje eller for lite?
- Kva skjer viss vi ikkje rører oss?
- Kva slags sjukdommar kan kome av usunne val?



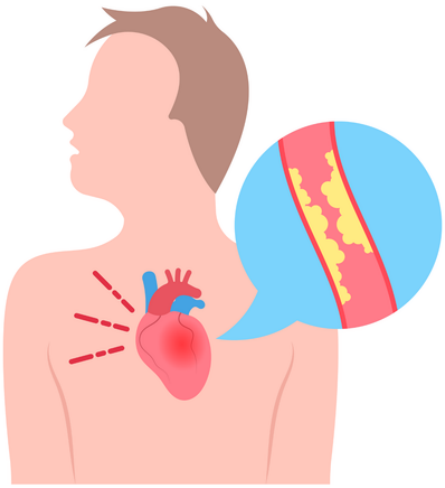
Oppgåve 5: Ultraprosessert mat



Du skal no finne ut meir informasjon om ultraprosessert mat.

Svar på spørsmåla:
a) Kva betyr ultraprosessert mat?
b) Gi døme på mat som er ultraprosessert.
c) Finn to matvarer som du liker godt. Sjekk innhaldslista. Inneheld matvarene nokon tilsetjingsstoff? (Til dømes konserveringsmiddel, smaksforsterkarar, fargestoff, antioksidantar, emulgatorar, stabilisatorar, søtstoff, fortjukkingsmiddel, surleiksregulerande middel, kunstige aromaar, palmeolje, E-stoff.)
d) Kva seier norske myndigheiter om ultraprosessert mat?
e) Finn to influensarar som tydeleg er imot ultraprosessert mat. Kva seier dei?

Oppgåve 6: Fordjuping



Skriv ein tekst der du fordjupar deg i eitt av temaa:

- Psykisk helse blant ungdom
- Kosthaldstrendar
- Proteintilskot
- Livsstilssjukdommar
- Fasting som livsstil
- Ultraprosessert mat