Kropp og kosthold

Individuell oppgave

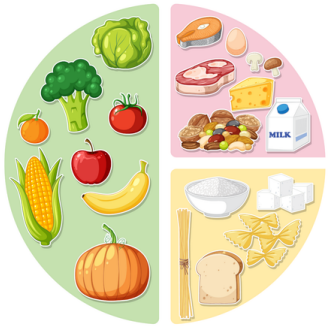
Oppgave 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

kroppsmasseindeks (KMI)	kostråd	stoffskiftet
blodsukker	fordøyelses-systemet	celleånding
hjerte- og karsykdommer	fedme	kosthold

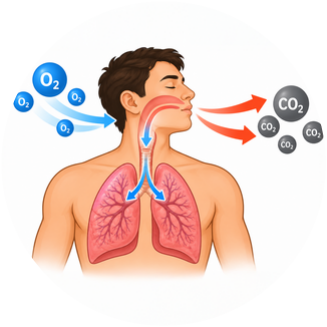
1. _____ er sykdommer som rammer hjertet og blodårene, for eksempel hjerteinfarkt.
2. _____ er prosessen der cellene omdanner næringsstoffer og oksygen til energi, vann og karbondioksid.
3. _____ er prosessen der kroppen omdanner mat til energi og bygger opp celler.
4. _____ er en alvorlig type overvekt som kan gi helseproblemer.

5. _____ er det du spiser og drikker over tid.
6. _____ fra helsemyndighetene anbefaler et variert kosthold med mye frukt, grønnsaker, fullkorn, fisk, magre meieriprodukter og vann, samtidig som du begrenser inntaket av sukker, salt, bearbeidet kjøtt og usunne matvarer.
7. _____ er kroppen sitt system for å bryte ned mat og ta opp næringsstoffer.
8. _____ er et tall som viser vekten din i forhold til høyden din.
9. _____ er mengden sukker som finnes i blodet vårt.

Oppgave 2: Sett strek mellom riktig fagord og bilde.



fysisk aktivitet



matsvinn



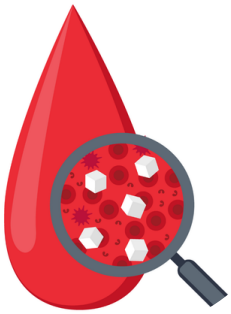
respirasjon



ernæring

feilernæring

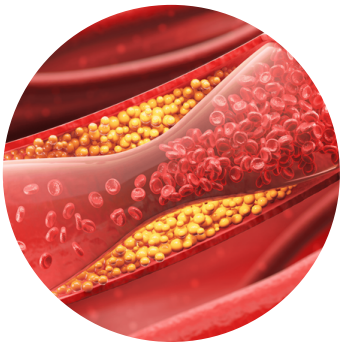




overvekt

kolesterol

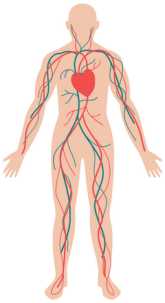




blodsukker

Oppgave 3: Skriv forklaringen.

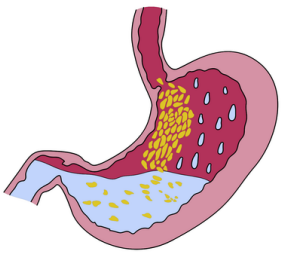
a) Finn fagordet «blodomløp».
Skriv forklaringen.



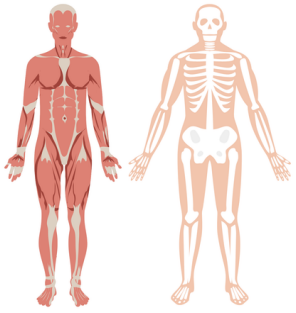
b) Finn fagordet «immunforsvaret/ immunsystemet». Skriv forklaringen.



c) Finn fagordet «fordøyelse».
Skriv forklaringen.



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



e) Finn et fagord du ikke kan fra før.
Skriv fagordet og forklaringen.

Oppgave 4: Skriv en tekst.

- Du skal skrive en enkel tekst på 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Velg oppgave a) eller b).

a) Hvordan påvirker kosthold kroppen din?

- Hva slags mat er bra for kroppen?
- Hva kan skje med kroppen hvis du spiser usunt?
- Hvordan påvirker mat ditt blodsukker og energinivå?



Eksempler på fagord som du kan bruke:
fordøyelse, fordøyelsessystemet, ernæring, kosthold, variert kosthold, kostråd, livsstil, fysisk aktivitet, feilernæring, overvekt, fedme, kroppsmasseindeks (KMI), blodsukker, type 2-diabetes, hjerte- og karsykdommer, blodtrykk, livsstilssykdommer, stress, slanking, spiseforstyrrelser og ultraprosessert mat.

b) Hva kan gjøre oss syke?

Fortell hva slags mat, livsstil eller vaner som **ikke** er bra for kroppen.

- Hva skjer hvis vi spiser for mye eller for lite?
- Hva skjer hvis vi ikke beveger oss?
- Hva slags sykdommer kan komme av usunne valg?



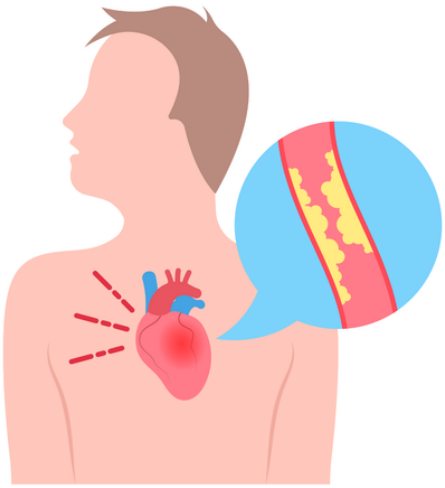
Oppgave 5: Ultraprosessert mat



Du skal nå finne ut mer informasjon om ultraprosessert mat.

Svar på spørsmålene:
a) Hva betyr ultraprosessert mat?
b) Gi eksempler på mat som er ultraprosessert.
c) Finn to matvarer som du liker godt. Sjekk innholdslista. Inneholder matvarene noen tilsetningsstoffer? (For eksempel konserveringsmidler, smaksforsterkere, fargestoffer, antioksidanter, emulgatorer, stabilisatorer, søtningsstoffer, fortykningsmidler, surhetsregulerende midler, kunstige aromaer, palmeolje, E-stoffer.)
d) Hva sier norske myndigheter om ultraprosessert mat?
e) Finn to influensere som tydelig er imot ultraprosessert mat. Hva sier de?

Oppgave 6: Fordypning



Skriv en tekst der du fordyper deg i et av temaene:

- Psykisk helse blant ungdom
- Kostholdstrender
- Proteintilskudd
- Livsstilsykdommer
- Fasting som livsstil
- Ultraprosessert mat