

Kemi

Delprov A2

Årskurs

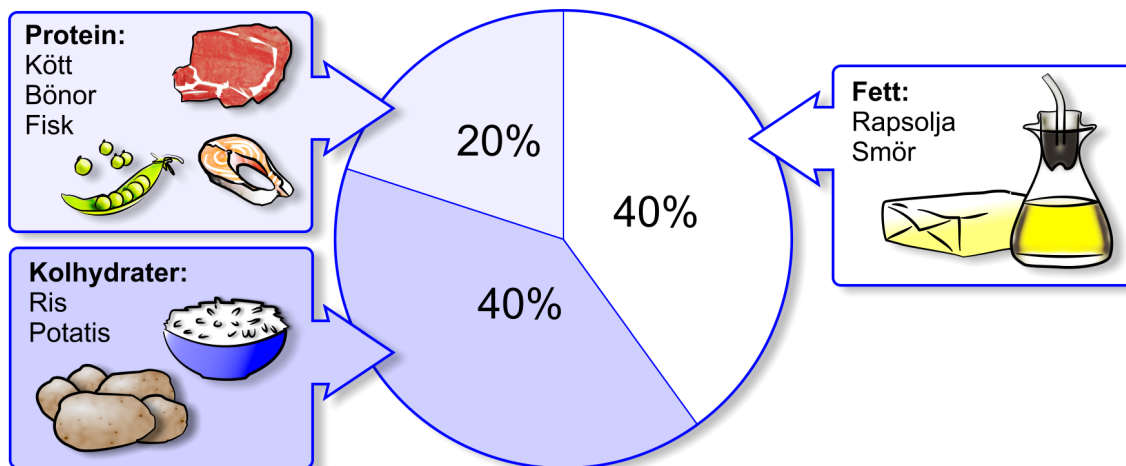
9

Elevens namn och klass/grupp

10. Kostråd för god hälsa

Det finns idag ett stort intresse för kost och hälsa. I media förs diskussioner om kostvanor och vad god hälsa handlar om. Diskussionerna ger olika signaler om vilken fördelning av näringsämnena protein, fett och kolhydrater som bidrar till en god kostvana och i sin tur bidrar till god hälsa.

Du följer en hälsoblogg. Bloggaren diskuterar olika kostråd. Bloggaren ger sin rekommendation av hur en fördelning av näringsämnena protein, fett och kolhydrater i kosten bör se ut.



Din uppgift är att skriva ett inlägg på hälsobloggen där du håller med bloggaren eller rekommenderar en annan fördelning av näringsämnena protein, fett och kolhydrater i kosten.

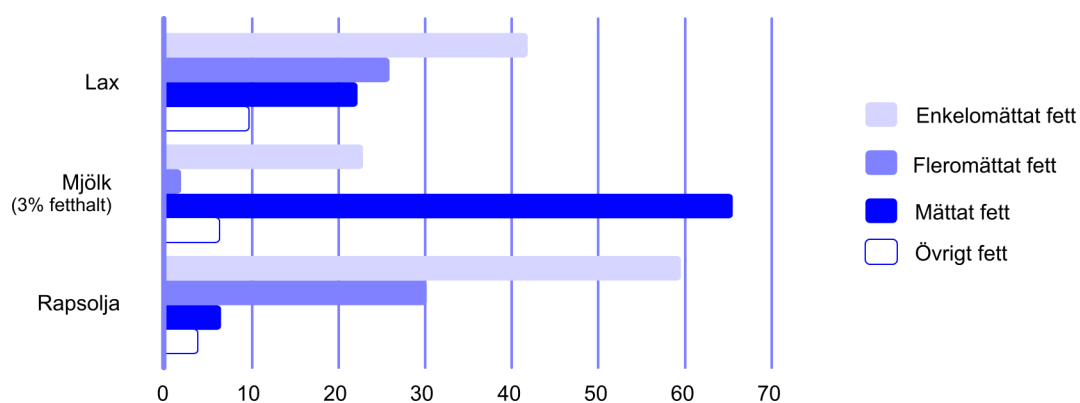
Du ska i inlägget:

- **Ta ställning**
Rekommendera en fördelning av näringsämnena protein, fett och kolhydrater i kosten.
- **Använda informationen ur faktabladet**
Uppge fördelar **och** nackdelar med de olika näringsämnena utifrån de tre aspekterna: energiinnehåll, uppbyggnad och funktion i kroppen samt näringsämnena finns till exempel i...
- **Använda dina kemikunskaper**
Resonera kring fördelarna **och** nackdelarna med de tre näringsämnena.
- **Anpassa din text**
Beskriv **tydligt** för bloggaren varför den fördelning du rekommenderar är den bästa.



Faktablad		Näringsämnen		
		Protein	Fett	Kolhydrater
Aspekter	Energiinnehåll	17 kJ/g	37 kJ/g	17 kJ/g
	Uppbyggnad och funktion i kroppen	Uppbyggda som långa kedjor av aminosyror. Kroppen kan tillverka 12 av 20 aminosyror, resten måste vi inta via födan. Fungerar som enzymer, hormoner och byggmaterial i kroppen. Fungerar som försvarsprotein och transportprotein i kroppen. Används som energikälla vid brist på kolhydrater eller fett. Fysisk aktivitet ökar proteinomsättningen i musklerna.	Behövs för att bygga upp celler, tillverka hormoner och ta upp vitaminer i kroppen. Används som energikälla vid brist på kolhydrater. Förekommer som mättade och omättade fetter. Essentiella (nödvändiga) fettsyror i fett, som omega 3 och omega 6 finns i omättat fett. Se diagram. Procentuell fördelning av fettsyror i 100 gram av olika livsmedel.	Byggs upp av enkla och sammansatta sockerarter. Finns som snabba och långsamma kolhydrater. Fungerar som bränsle för cellerna i kroppen. Lagras som lättillgänglig energi i kroppens muskler. Bra för tarmarnas funktion.
	Näringsämnena finns till exempel i...	... animaliska livsmedel som kött, fisk och ägg samt i vegetabiliska livsmedel som ärtor, bönor och spannmål.	... smör, rapsolja, avokado och nötter.	... bröd, mjöl, gryn, fullkornspasta, potatis, frukt, grönsaker och baljväxter.

Diagram. Procentuell fördelning av fettsyror i 100 gram av olika livsmedel.



[illegible]

[illegible]



Institutionen för tillämpad utbildningsvetenskap