

Inlämningsuppgift - Mat och Idrott

Först ska du under 3 dagar (en dag skall vara lördag eller söndag) detaljerat föra en dagbok över ditt energiintag och energiuttag, alltså hur mycket energi du gör av med (fysisk aktivitet) och hur mycket energi du tar in (mat) samt att du dokumenterar ditt vätskeintag.

För att räkna ut till energiuttag och energiintag använder du dig av någon av alla hjälpmedel som finns på nätet. Livsmedelsverket har massor av mat att hitta och när det kommer till att räkna ut förbrukning är följande länk bra <http://fitnesskolan.se/rakna-ut-din-kaloriforbrukning-vid-aktivitet/>

Det finns även en app som (tyvärr) heter FatSecret som är bra och lätt att använda.

När du samlat in all den egna faktan skall du redovisa dina resultat (alltså hur mycket energi du tar in och hur mycket du gör av med) och skriva en reflekterande text om dina resultat.

Följande frågeställningar kan vara till hjälp när du skriver din reflektion.

- Är mitt energiintag och energiuttag i balans?
- Skiljer sig dagarna åt mycket?
- Får du i dig den näring/vitaminer som du bör?
- Borde du försöka ändra på något i din kost/träning?
- Vilka andra saker är viktiga för en bra hälsa utöver kost och träning?
- Hur ser ditt liv ut beträffande dessa saker?

Det är med fördel om du också kan relatera dina "åsikter" med hänvisning till andra källor.

www.1177.se , hemkunskapsboken, Gleerups, lärobok i Idrott och hälsa är bra källor där det finns mycket bra information.

Observera att om du relaterar till källor så ska dessa redovisas.

Lycka Till!!!

Ann & Henke