

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 länkar ganska bra.

<https://www.bodylab.se/shop/saa-maanga-kalorier-1116c1.html>

<https://aktivtraning.se/viktminskning/traning-och-viktminskning/test-hur-mycket-forbranner-min-traning>

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 över dina resultat.

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

1. Är mitt energiintag och energiuttag i balans under de olika dagarna?
2. Skiljer sig intag och uttag åt under dagarna?
3. Får du i dig tillräckligt från samtliga delar av matcirkeln under dina dagar?
4. Hur skulle du kunna ändra på något i din kost/träning? Ge förslag på vilka måltider du kan förändra och hur du skulle göra det samt på vilket sätt din fysiska aktivitet kan förbättras.
5. Hur ser ditt vätskeintag ut? Kan det förbättras och isåfall hur?
6. Vi har pratat om andra saker, exempelvis sömn, stress och skärmtid som är viktiga för en bra hälsa utöver kost och träning. Hur ser ditt liv ut beträffande dessa saker?

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

Litteraturtips:

www.1177.se , Hemkunskapsboken, Gleerups, Lärobok i Idrott och hälsa,
www.livsmedelsverket.se

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

Lycka Till!! Ann & Henke