

Lærervejledning – Den sunde krop

Træning – Fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

1. Hvad er sundhedsidealet for dig?

Tag gerne udgangspunkt i WHO's citat: "sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og gener"

Denne opgave skal få eleven til at reflektere om sundhedsbegrebet. Lad eleven tage udgangspunkt i sig selv. Der er ikke noget rigtigt eller forkert svar, men stil evt. spørgsmål til begrundelsen for elevens definition, hvis det ikke fremgår.

Eksempel:

For mig betyder sundhed, at jeg ikke er syg, og at jeg ser sund ud. At se sund ud betyder for mig, at jeg ikke er overvægtig, og at jeg udstråler glæder og overskud.

2. Lav din egen kostpyramide

Med henblik på at opnå sundhedsidealet, som du definerede i 1. spørgsmål, skal du sammensætte to kostpyramider. Én kostpyramide, der beskriver den mest optimale kost og én, som beskriver den ultimativt dårligste kost.

2.1 Den ultimativt dårligste kostpyramide

a) Hvad vil du placere nederst på kostpyramiden og hvorfor?

Eksempel:

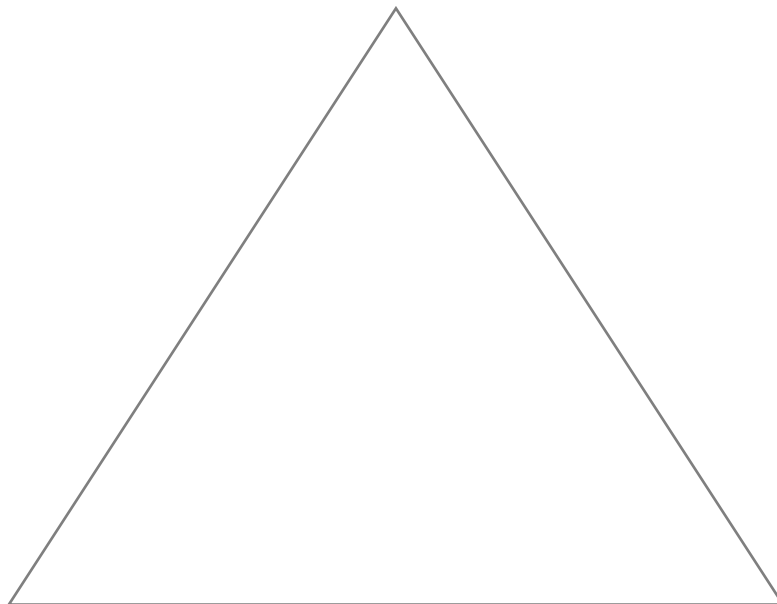
Jeg vil placere chokolade og chips nederst på denne pyramide. Det vil jeg, fordi begge dele indeholder store mængder fedt, hvilket ikke er hensigtsmæssigt i forhold til mit sundhedsideal. Desuden får jeg dårlig samvittighed, når jeg indtager det.

b) Forklar hvad du vil placere øverst på kostpyramiden og hvorfor.

Eksempel:

Grøntsager har jeg placeret øverst. Hvis ikke jeg får nok grøntsager, så risikerer jeg, at jeg ikke får vitaminer nok. Mangel på vitaminer kan medføre, at mit stofskifte ikke virker hensigtsmæssigt. Det skyldes at vitaminer er cofaktorer, der er nødvendige for stofskiftets enzymer. Derfor har jeg valgt at placere grøntsager øverst på den ultimativt dårligste kostpyramide.

c) Tegn fødevarer ind i pyramiden herunder, så det bliver den dårligste kostpyramide, som du kan forestille dig, hvis man vil opnå dit sundhedsideal



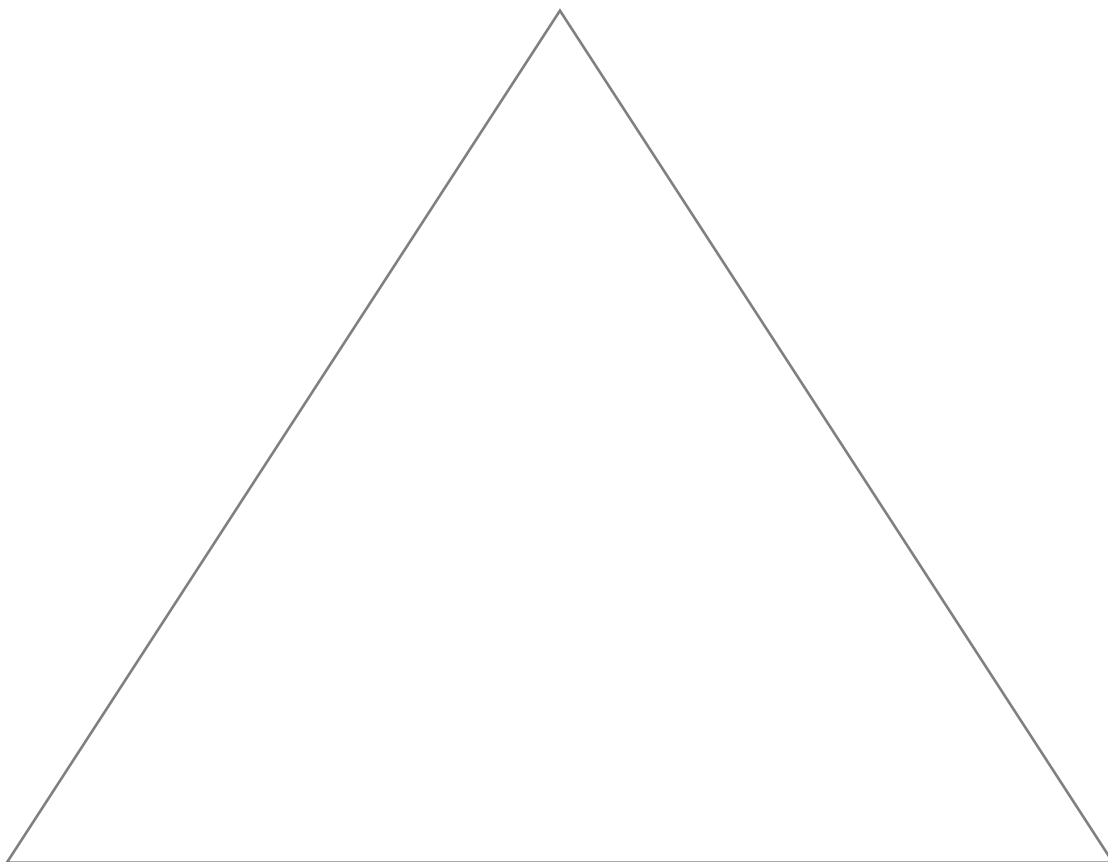
2.2 Den optimale kostpyramide

Tegn fødevarer ind i pyramiden herunder, så det bliver den optimale kostpyramide, hvis man vil opnå dit sundhedsideal.

a) Forklar hvad vil du placere nederst på kostpyramiden og hvorfor.

b) Forklar hvad du vil placere øverst på kostpyramiden og hvorfor.

c) Tegn fødevarer ind i pyramiden herunder, så det bliver den bedste kostpyramide, som du kan forestille dig.



3. Aktivitet

En aktivitet med fokus på bevægelse.

a) Beskriv din aktivitet. Inddrag gerne tegninger til at illustrere aktiviteten.

Eksempel:

”Kaffen koger”

Sjippeleg med et langt sjippetov. En til to personer svinger et stort sjippetov. En af disse råber ”Kaffen koger”. De andre svarer ”hvornår bliver den færdig?” Tovsvigeren svarer ”klokken x”

(x = et vilkårligt tal mellem 1 og 24)

De andre skal dernæst skiftevis forsøge at hoppe over sjippetovet x antal gange. Lykkes det ikke, er man ude. Vinderen skal være tovsvinger i næste runde.

b) Hvad er formålet med din aktivitet? (Sæt gerne ring om flere felter)

1. At have det sjovt
2. At være sammen med venner
3. At øge blodcirkulationen
4. At udvikle smidighed
5. At styrke sine muskler
6. Andet (skriv hvad):

4. Hvornår på døgnet er fedtforbrændingen ofte høj?

Begrund dit svar.

Fedtforbrændingen er ofte høj under søvnperioder. Det skyldes, at blodsukkeret er relativt lavt i forbindelse med lange søvnperioder.

5. Hvorfor er fedtforbrændingen lav umiddelbart efter et måltid?

Efter at have indtaget et måltid er kroppens blodsukker højt. Fedtforbrændingen er derfor lav umiddelbart efter et måltid. Det skyldes, at forbrændingen af sukker sker inden forbrændingen af fedt.