



## Livsstilsprojekt

Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om livsstilens betydelse och om konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar hälsomedvetenhet samt intresse för att delta i arbetet med hälsofrågor i arbetsliv och samhälle.

Att kost och sömn har stor betydelse för hälsan och välbefinnandet i allmänhet råder det inget tvivel om. För att få bättre förståelse och kunskap om din livsstil vad gäller kost och sömn ingår det i kursen att du gör en kartläggning och analys över din livsstil och dess betydelse för din kroppsliga förmåga och hälsa.

Under en veckas tid ska du föra dagbok över din kost och sömn.

### Definitioner

Att föra kostdagbok/sömndagbok

- Var väldigt noggrann att föra kostdagboken flera gånger varje dag, helst direkt efter varje kostintag. Det är väldigt lätt att glömma vad man ätit! Notera såväl mat som dryck.
- Notera maten detalj för detalj. Ex. skriv INTE 2st smörgåsar utan skriv istället, 2st skivor grovt bröd, lätta, 2 skivor varmrökt skinka. Försök att uppskatta mängd i volymenhet eller viktenhet
- En stor hjälp kan vara att titta på matpaketets vikt för att uppskatta hur mycket jag ätit. T.ex. ett paket skinka väger 96 gr. och innehåller 8 skivor. Varje skiva väger således 12 gram och äter jag två stycken får jag i mig den dubbla mängden.
- För kostdagboken regelbundet dvs. varje dag under tidsperioden.
- Mediciner/tobak är inte relevanta i kostprogrammen men tobak kan ju vara en viktig faktor i din kostprofil.
- Överkurs, använd hushållsvåg om du har tillgång till detta! Det ökar noggrannheten. Väg varje enskild detalj!
- Notera antalet timmar som du sover per dygn och räkna ut ett medelvärde.

### Disposition på den skriftliga delen

- Bakgrund
  - Fakta om kost och sömn.
  - Definitioner på t.ex. rekommenderat kostintag, sömnbehov etc.
- Resultat
  - Resultatet av:



- Kostdata
- Sömn
- Diskussion
  - Koppla ihop fakta och resultat
    - Diskussion kring fakta och resultatet
    - Vilka slutsatser kan du dra från resultatet.
  - Felkällor
    - Tex. kostprogrammets noggrannhet
- Referenslista
- Bilagor (kostdagbok)

## Inlämning

Max: 5 sidor exkl. bilagor

Inlämning sker i **PDF-format via mail**

Inlämningsdatum: **v51 2013**

## Betyg

...beskriver eleven (---) livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

E	C	A
Översiktligt	Utförligt	Utförligt och nyanserat
	Beskrivningen innehåller förklaringar och koppling till relevanta teorier	Beskrivningen innehåller förklaringar och koppling till relevanta teorier
Referenslista	Referenshänvisning i text samt referenslista	Referenshänvisning i text samt referenslista

### Tips på länkar

[www.slv.se](http://www.slv.se)

[www.fhi.se](http://www.fhi.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu)

[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

### Skolbibliotekets länksida

<http://www.gyf.se/sv/larskaggskolan/Kunskapsport1/Biblioteket1/Soka/>



## Använda Dietist Net

1. Gå in på <http://www.kostdata.se>
2. → Dietist Net
3. → Dietist Net Grupp
4. → Lars Kaggskolan
5. → Datortyp, mac-användare
6. → Starta Dietist Net Grupp (installera programmet på datorn)
7. Lösenord: XXXX → Logga in
8. Normer
  - a. → Standardnormer, SNR (utgå från att ni är 18år)
  - b. → Använd normen för alla dagar
9. Näringsämnen → välj näringsämnen och sortering
10. Inmatning av kost

## Spara

1. Beräkningar
2. Spara som...välj lämpligt namn...(beräkning sparas i programmet)

## Öppna

1. Beräkningar
2. Öppna

## Skapa bild som kan läggas in i arbetet

1. Arkiv
2. Utskrift → skapa pdf-fil
  - a. Intervall → Alla dagar
  - b. Detaljgrad → Endast periodmedelvärde
  - c. Komponenter - markera
    - i. → Stapeldiagram
    - ii. → Energicirklar
    - iii. → Fettsammansättning
    - iv. → Datum och benämning av dagar
  - d. Välj Snabbutskrift utan att välja filnamn
3. Skapa bild som sedan kan läggas in i arbetet.
  - a. markera det du vill ha som bild med **cmd + shift + 4** och bilden läggs automatiskt på skrivbordet och kan kopieras in i arbetet.