Et sundt liv

Introduktion

> Der kommer hele tiden nye anbefalinger til kost og sundhed. Men i sidste ende handler det om de kalorier du indtager, og den energi du forbruger. Det skal I undersøge.

Materialer

I skal bruge følgende:

- Computer
- Simuleringen Eating and Exercise

Vejledning

Følg vejledningen trin for trin:

0. Opstart

- Læs artiklen USA vender kostråd på hovedet – nu skal amerikanerne spise flere røde bøffer
- Sammenlign med den Madpyramiden.

- Hvad er forskellen og hvorfor?

1. Opsætning

- Åbn simuleringen og udfyld den for dig selv eller en tilfældig person
- Husk at sætte til “metric” for internationale enheder.
- Vælg aktivitetsniveau enten fra lav til høj.
- Alder, højde, nuværende vægt og fedtprocent (hvis man ved det).
- Hold øje med, at BMI er mellem 20-25.

2. Mad og motion

- Tilføj dagligt indtag af fødevare (madplan).
- Notér balancen mellem både proteiner, kulhydrater og fedt.
- Vælg daglige træningsaktiviteter.

3. Kalorier og vægt over tid

- Start simuleringen.
- Følg udviklingen over tid.
- Prøv eventuelt at fjerne eller justere mad og motion.
- Hold øje med påvirkningen af hjertet ude i siden.

□ Opsamling

Prøv at svare på følgende spørgsmål:

- Hvordan påvirker aktivitetsniveau vægten over tid?
- Hvad påvirker hjertet mest?
- Hvad kan simuleringen fortælle os om livstil?

Faglig forklaring+

Lærervejledning+

Denne simulering er god som afslutning på forløb om sundhed og kost.

Kildehenvisning+

- https://phet.colorado.edu/en/simulations/eating-and-exercise
- Madpyramiden
- https://www.dr.dk/nyheder/udland/usa-vender-kostraad-paa-hovedet-nu-skal-amerikanerne-spise-flere-roede-boeffer