

# ERNÆRING OG HELSE

## UNDERVISNINGSSOPPLEGG NATURFAG

### VG1

### LÆRERVEILEDNING

#### KOMPETANSEMÅL – ERNÆRING OG HELSE/ FORSKERSPIREN

- drøfte spørsmål knyttet til slanking, spiseforstyrrelser og trening, og til hvordan livsstil påvirker helsen
- planlegge og gjennomføre ulike typer undersøkelser med identifisering av variabler, innhente og bearbeide data og skrive rapport med diskusjon av måleusikkerhet og vurdering av mulige feilkilder



# BESKRIVELSE AV OPPLEGGET

Dette undervisningsopplegget er laget for både VG1 YF og VG1 ST i naturfag. Det dekker kompetansemålene beskrevet over i henholdsvis *ernæring og helse* og *forskerspiren*.

Opplegget er laget for 10 undervisningstimer.

Nødvendige hjelpemidler, skjemaer og lenker finner dere på HUNT- siden

<https://www.ntnu.no/hunt>

Elevene arbeider individuelt med et arbeidshefte som lærer deler ut til elevene – se vedlegg. Det er laget to alternative opplegg; ett med bruk av aktivitetsmålere og ett uten. Begge oppleggene bruker data fra HUNT (Helseundersøkelsen i Nord- Trøndelag).

Elevene registrerer egen aktivitet og kosthold i 4-7 døgn. Egne resultater fra denne registreringen bearbeides og sammenlignes med HUNT- data. Skjema for utfylling av kost og aktivitet ligger i arbeidsheftet.

Elevene skal levere inn en besvarelse hvor de selv vurderer sin aktivitet og kosthold opp mot HUNT- dataene. Besvarelsen skal inneholde:

- bakgrunnsteori med nasjonale anbefalinger for søvnbehov, kosthold og aktivitet.
- egne resultater
- vurdering av egne resultater opp mot HUNT- data

## Vurdering

- har eleven forholdt seg til nasjonale retningslinjer
- kvalitet på bakgrunnsteori
- kildebruk og kildehenvisninger
- kvalitet på sammenligning
- vurderingen gjøres i samsvar med «forslag til kjennetegn på måloppnåelse (vurderingskriterier)» fra Naturfagsenteret

<http://www.naturfag.no/binfil/download.php?did=3888>