

Anttis blogginlägg

Jag är en kille på 14 år som har ett stort problem. Jag måste ha säckiga byxor på mig i skolan, då de döljer allt fläsk på benen. Jag vill bli smal! I ett halvår har jag sprungit minst sex kilometer varje dag. Jag går också upp på natten för att träna. På natten kan man förbränna de kalorier man har ätit under dagen! Trots det är jag tjock. Jag väger mig regelbundet. Jag väger mig minst fem gånger om dagen och vågen visar alltid på 48 kg. Jag är 160 cm lång. Jag orkar inte träna mer. Att utöka träningen kan alltså inte vara lösningen på problemet.

Jag vet att jag borde minska energiintaget. Men hur ska jag göra det? Jag är redan nu noggrann med vad jag äter och räknar noggrant alla kalorier. Jag äter bara proteinrik kalorisnål mat. Jag äter fem gånger om dagen: frukost, kvällsmål och mellanmål samt lunch och middag. Jag är noggrann med att inte äta mer än 1 000 kalorier om dygnet. Godis och bröd äter jag inte alls. Jag hatar också allt slags fett! Till frukost, kvällsmål och mellanmål äter jag vanligtvis en frukt, bär eller sockerfri saftsoppa. Lunch äter jag i skolan. Till middag äter jag oftast något proteinrikt, exempelvis kyckling i ugn eller omelett. Jag dricker vatten – jag har en vattenflaska med mig överallt.

På sistone har jag frusit och känt mig lite trött. Jag vill vara pigg i skolan, för det är viktigt för mig att få bra resultat på proven. Jag har också märkt att jag inte orkar koncentrera mig lika bra som tidigare. Jag måste orka springa också, så att jag förbrukar energi. Det går inte att lägga till något till min kost, för jag är rädd att jag blir ännu tjockare. Jag tänkte att jag skulle kunna ersätta en eller två måltider med multivitaminpiller. På det sättet skulle jag kunna minska det dagliga energiintaget. Med ett piller skulle jag minska det med åtminstone 400 kalorier. Jag skulle ändå äta nyttigt, för multivitaminpiller innehåller alla nödvändiga vitaminer, mineraler och spårämnen helt utan kalorier!

Har ni erfarenhet av att ersätta måltider med multivitaminpiller? Skulle multivitamintillskott även hjälpa mot tröttheten och öka koncentrationen? Hur har ni gjort för att gå ner i vikt?

Hälsningar, Antti

Arbete

Uppgiften innefattar att undersöka Anttis fall och ta reda på hur motiverat det är för Antti att ta vitamintillskott. Genomför undersökningen i följande faser.

Undersökning 1: Hur ser Anttis dagliga energiintag och -förbrukning ut?

Svara på följande frågor och gör en mindmap över svaren.

1. Vilka faktorer påverkar energibehovet?
2. Vilka är referensvärdena för det dagliga energibehovet hos en högstadiellev?
3. Vilka är de främsta källorna till energi?
4. Till vad och varför behöver man energi?

Bekanta dig närmare med Anttis kostvanor i blogginlägget. Fundera över Anttis kostvanor och balansen mellan energiintag och -förbrukning.

5. Hur ser Anttis dagliga energiintag och -förbrukning ut?

6. Vilka förändringar skulle ni göra i Anttis kost? Motivera era svar.

Undersökning 2: Vad innehåller ett multivitamintillskott?

1. Läs produktinformationen till ett multivitamintillskott.

- a) Vad innehåller tillskottet och vilken betydelse har vitaminerna i tillskottet för hälsan?
- b) I vilka syften och för vem är kosttillskottet avsett?
- c) Vilka eventuella biverkningar kan produkten ha?
- d) Vilka livsmedel kan man få vitaminer, mineraler och spårämnen från?

Presentera resultaten i en tabell.

FRÅGA	SVAR
A	
B	
C	
D	

