

# ANVISNINGAR TILL ELEVER OCH BLOGGAR

Anvisningar till elever och bloggar 3



Större biceps  
med kosttillskott?

Nikos fall

©iStock.com/gilaxia

Utgångspunkter från arbetet

Lär känna Niko genom att läsa Nikos blogginlägg "Större biceps med kosttillskott?" Diskutera Nikos problem. Vilka råd skulle ni ge till Niko? Skriv ner era preliminära råd och motivera era synpunkter. Förbered er på att presentera Nikos berättelse och era preliminära råd för de övriga grupperna. Diskutera med de andra grupperna vad de ansåg om Nikos problem och de råd ni gav. Vilka råd skulle de ge till Niko.

Motiverade råd till Niko:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Nikos blogginlägg

*Jag är en idrottskille på 16 år och mitt problem är att jag har små biceps. Jag tycker att jag tränar tillräckligt, men jag blir bara inte "krallig". Jag spelar ishockey nästan varje dag och tränar på gym 5 gånger i veckan. Jag känner mig frisk och stark. Ishockeyn går bra! Jag får dock dåligt självförtroende när jag ser mina lagkamraters muskulösa armar i omklädningsrummet. Jag vill också vara lika krallig!!!*

*Jag kan inte träna mer än jag gör, för skolan tar också tid och jag kan inte bo på gymmet. Jag äter mycket mat, för jag har hög energiförbrukning. Jag äter två varma måltider varje dag enligt tallriksmodellen. Därutöver äter jag en rejäl frukost och kvällsmål, som består av gröt eller bröd, ägg samt frukt eller bär. Jag har inte exakt koll på kaloriinnehållet i de måltider jag äter, men jag tror att jag äter tillräckligt. Jag väger 70 kilo och är 178 cm lång. Min vikt har hållit sig stabil och jag har inte växt på ett år.*

*Jag har hört att kosttillskott, i synnerhet protein, kan öka muskelmassan. Jag har tänkt börja ta återhämtningsdrycker som innehåller protein. Har ni erfarenhet av sådana kosttillskott? Kan jag få musklerna att växa genom att använda sådana? Jag har googlat och sett att det finns många olika slags återhämtningsdrycker. Vilken dryck bör jag köpa? Kan jag hitta en dryck av hög kvalitet i en vanlig livsmedelsbutik eller måste jag beställa i en specialbutik? Vad bör man tänka på när det gäller användning av kosttillskott? Lämna gärna kommentarer.*

*Hälsningar Niko*

## Arbete

Uppgiften är att undersöka Nikos fall och ta reda på hur motiverat Nikos behov av proteintillskott är. Genomför undersökningen i följande faser.

Undersökning 1: Vad är kosttillskott?

Ta reda på följande:

a) Vad är kosttillskott?

---

---

---

b) Hur skiljer sig kosttillskott från läkemedel?

---

---

---

c) Var kan man köpa kosttillskott?

---

---

---

d) Vilken lagstiftning reglerar tillverkning av kosttillskott?

---

---

---

---

---

---

---

---

e) Hur tillförlitliga och säkra kan man anse att kosttillskott är?

---

---

---

---

f) Undersök produktinformation till kosttillskott (återhämningsdrycker). Vilken information hittar man i dem?

---

---

---

---

---

---

---

---

Undersökning 2: Hur hälsosamt äter Niko?

a) Niko säger att han äter enligt "tallriksmodellen". Vad betyder "tallriksmodellen"?

---

---

---

---

---

b) Hur mycket energi behöver en ung person som tränar som Niko varje dag?

---

---

---

c) Vilken betydelse har protein i en idrottares kost?

---

---

---

---

d) Räcker Nikos kost för hans energibehov?

---

---

---

Undersökning 3: Leta efter reklam för sådana kosttillskott med protein som Niko nämner. Hur marknadsförs kosttillskotten?

a) Vilka slags produktnamn har de kosttillskott som innehåller protein?

---

---

---

b) Hur ser produktförpackningarna ut?

---

---

---

---

---

c) Vilka "slogans" marknadsförs proteintillskotten med?

---

---

---

---

---

d) Utvärdera produkternas effektivitet och reklamens tillförlitlighet.

---

---

---

---





b) Förbered er på att presentera resultaten av undersökningsfasen och ert blogginlägg till de övriga grupperna. Diskutera de råd ni gett med de andra. Vilka råd skulle de övriga eleverna ge Niko?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---