

Kost och hälsa

Ämnet kost och hälsa utgår från sambanden mellan hälsa, välbefinnande, kost- levnadsvanor samt livsvillkor. Ämnet behandlar hälsa och olika former av hälsofrämjande arbete och ger verktyg för att orientera sig i och förstå hur olika hälsosfaktorer kan stärka eller bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala hälsa.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet kost och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om kost-, levnadsvanors och livsvillkors påverkan på hälsa och välbefinnande. Hälsosamma matvanor kan främja god fysisk och psykisk hälsa. Därför ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om näringsrekommendationer och kostråd för olika målgrupper. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att arbeta hälsofrämjande utifrån ett salutogent förhållningssätt. Undervisningen ska också bidra till elevernas engagemang för hälsofrämjande metoder och aktiviteter samt stimulera deras vilja att söka ny kunskap inom området.

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla insikter om egna och andras levnadsvanor och livsvillkor. Dessutom ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmåga att använda centrala begrepp inom kost och hälsa samt att reflektera över hur olika hälsosfaktorer kan stärka eller bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala hälsa.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att resonera om kost-, hälso- och livsstilsfrågor samt om etiska frågor i relation till detta. Eleverna ska också ges rikliga tillfällen att reflektera över egna och andras handlingar och attityder inom området.

Undervisningen i ämnet kost och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Kunskaper om hälsorelaterade levnadsvanor, om olika livsvillkor och vad som främjar god hälsa.
- Kunskaper om näringsrekommendationer och kostråd för olika målgrupper.
- Förmåga att reflektera över hälso- och livsstilsfrågor samt över olika faktorer som påverkar människors hälsa.

Nivåer i ämnet

Nivå 1, 100 poäng.

Nivå 1, 100 poäng

Nivåkod:

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet kost och hälsa på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll:

- Hur kost- och levnadsvanor kan främja hälsa och välbefinnande.
- Samband mellan hälsa och livsvillkor.
- Centrala begrepp, metoder och aktiviteter inom området kost och hälsa, däribland det salutogena förhållningssättet.
- Näringsrekommendationer.
- Kostråd för olika målgrupper.
- Hälsa- och miljömässigt hållbara matvanor.
- Näringsberäkningar. Hur måltider kan skapas utifrån näringsrekommendationer och näringsberäkningar.
- Specialkost. Hur måltider kan anpassas vid vanliga matallergier.
- Anpassade måltider, till exempel utifrån funktionsnedsättning eller religion samt olika sätt att anpassa måltider eller erbjuda alternativ.
- Lagar och andra bestämmelser samt riktlinjer inom området, däribland Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i vård, skola och omsorg.
- Etik och normer i samhället i relation till kost och hälsa.
- Hur olika hälsofaktorer kan påverka fysisk, psykisk och social hälsa, däribland kost, fysisk aktivitet, rökning, alkoholvanor, vila och återhämtning.

Betygskriterier

Betyget E

Eleven visar **godtagbara** kunskaper om olika livsvillkor och hur kost- och levnadsvanor kan främja människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar **godtagbara** kunskaper om näringsrekommendationer och kostråd för olika målgrupper.

Eleven gör **enkla** reflektioner över hälso- och livsstilsfrågor samt över olika faktorer som påverkar människors hälsa.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven visar **goda** kunskaper om olika livsvillkor och hur kost- och levnadsvanor kan främja människors hälsa och välbefinnande.

Skolverket

Gymnasieskola och kommunal vuxenutbildning på gymnasial nivå

Eleven visar **goda** kunskaper om näringsrekommendationer och kostråd för olika målgrupper.

Eleven gör **utvecklade** reflektioner över hälso- och livsstilsfrågor samt över olika faktorer som påverkar människors hälsa.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven visar **mycket goda** kunskaper om olika livsvillkor och hur kost- och levnadsvanor kan främja människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar **mycket goda** kunskaper om näringsrekommendationer och kostråd för olika målgrupper.

Eleven gör **utvecklade och nyanserade** reflektioner över hälso- och livsstilsfrågor samt över olika faktorer som påverkar människors hälsa.

FÖRSLAG