

## Bilag 15. Læseguide til SOSU-fag

**Læseguide** til afsnittet: Filtenborg, C., Daugaard, C. og Tillman, M.: "Livsstilsfaktorer, der påvirker sundheden" i Maurice Tillman (red): *Grundforløb 1. Erhvervsfag*. Gads Forlag. 2017. s. 65-68.

### **Læseformål:**

Når du har læst afsnittet skal du vide og kunne forklare, hvilke livsstilsfaktorer, der påvirker vores sundhed (KRAM). Du skal vide noget om kost og hvad vores mad består af, og du skal vide, hvordan motion, rygning og alkohol påvirker din og andres sundhed.

### **Læsning og aktiviteter:**

Delafsnit 1: **Skimmelæs**

Delafsnit 2: KRAM

**Læs og skriv:** Skriv her, hvad bogstaverne KRAM står for:

K  
R  
A  
M

**Læs og skriv:** Forklar med egne ord, hvad en tværsnitsundersøgelse er:

Delafsnit 3: KOST

### **Organisér:**

Hvilke dele består vores kost af:

1:

2:

3:

4:

5:

Kulhydrater: **organisér:**

Der findes to slags kulhydrater, skriv dem op her:

1:

2:

**Læs og skriv:**

Hvilken forskel er der på de to slags kulhydrater? Skriv stikord.

1:

2:

Fedt: **organisér:**

Der findes to slags fedt, skriv dem op her:

1:

2:

**Læs og skriv:**

Hvilken forskel er der på de to slags fedt? Skriv stikord.

1:

2:

Proteiner: **organisér:**

Proteiner består af aminosyrer. Dem opdeler vi i to grupper. Skriv dem op her:

1:

2:

**Læs og skriv:**

Hvilken forskel er der på de to slags aminosyrer? Skriv stikord.

1:

2:

**Mundtligt:**

Overvej, hvorfor bogen anbefaler økologiske varer frem for konventionelle? Skriv stikord.

Vitaminer: **organisér:**

Der findes to slags vitaminer. Skriv dem op her og skriv, hvilke der hører til hvilken gruppe:

1:

2:

**Læs og skriv:**

Hvilken forskel er der på de to slags vitaminer? Skriv stikord.

**Mundtligt:**

Hvordan tror du, man kan sammensætte en sund kost? Tjek fx Fødevarestyrelsens hjemmeside [altomkost.dk](http://altomkost.dk). Skriv stikord til mundtlig diskussion.

**Tænk efter:**

Hvordan tror du, din egen kost er? Får du de rigtige kulhydrater, proteiner, vitaminer og mineraler?

Delafsnit 4: Fysisk aktivitet og fysisk form

**Læs og skriv:**

Skriv med egne ord, hvad fysisk aktivitet er og hvor meget, Sundhedsstyrelsen anbefaler.

## Delafsnit 5: rygning og alkohol

**Organisér:**

Skriv en liste med årsager til, at man ryger eller begynder at ryge (du må gerne skrive flere end tre ting på ,hvis du selv kan komme i tanke om andre grunde, end dem, bogen beskriver):

1

2

3

**Tænk efter:**

Hvorfor kan det være svært at holde op med at ryge? Skriv stikord.

**Mundtligt:**

Hvilke forskellige ting har betydning for vores sundhed?

Hvad kalder man disse forskellige ting med et samle-begreb?

Vi diskuterer spørgsmålene og de andre punkter, de står under 'mundtligt' i klassen og forklarer svære fagord for hinanden.