

Heilsusamlegt holdafar

Glæra 5:

BMI stuðull hjá einstaklingi sem er 70 kg og 1,7 m væri þá $70/(1,7)^2=24,4$. Þessi einstaklingur væri í kjörþyngd.

Sjálfspróf: Hægt er að láta nemendur reikna út sitt BMI gildi og bera það saman við töfluna, muna að minna á að þetta er aðeins til viðmiðunar og segir ekki til um raunverulegt líkamsástand.

ATH! minnið á að þetta sé aðeins gróft viðmið sem ber að nota fyrir hópa fólks– BMI gefur ekki alltaf rétta mynd, t.d. hjá þeim sem stunda þjálfun og eru vöðvamiklir.

Glæra 7:

Léttur fróðleikur um eðlisþyngd líkamans:

http://www.hlaup.is/displayer.asp?cat_id=176&module_id=220&element_id=22034

Glæra 8:

Ítarefni um heilbrigða líkamsþyngd: <http://www.eatwell.gov.uk/healthydiet/healthyweight/>

Glæra 12:

Mikilvægt er að huga að skammtastærðum hverju sinni.

Sjá einnig grein um skammtastærðir á vef Lýðheilsustöðvar:
www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi/nr/2026

Glæra 13:

Röskleg hreyfing er t.d. rösk ganga, skokk, hjólreiðar, leikfimi, sund og skíði.

Glæra 15:

Bæði kolvetni og prótein gefa 4 hitaeiningar á hvert gramm (kcal/g) en fita 9 hitaeiningar á hvert gramm.

Glæra 17:

Áætluð meðalorkuþörf 16-20 ára unglinga er um 2300 kcal fyrir stelpur en 2900 kcal fyrir stráka.

Nemendur byrja á að reikna út hversu margar kcal morgunmaturinn á að veita þeim og nota matarvefinn til útreikninga.

Einnig er tilvalið að láta nemendur útbúa 2-3 hádegismatseðla þar sem áætlað er að hádegismatur veiti um 30% heildarorku yfir daginn.