

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7A	J609		

Kosthold og næringsstoffer

Hei, idag skal jeg fortelle litt om kostholdet til Hamza som jeg har undersøkt. Oppgaven handlet om å finne ut av hva slags næringsstoffer han får i seg.

Til frokost spiser han egg og drikker melk.

Egg inneholder protein og Vitamin B-gruppen.

Melk inneholder fett, vann og kalsium.

Til lunsj spiser han ris, kikerter og grønnsaker. Ris inneholder: karbohydrater, kikerter

inneholder jern og grønnsaker inneholder

kostfiber, vitamin C, vitamin A og jern.

Til middag spiser han pizza, på den har han grønnsaker, kjøtt, ost, Margarin og smør.

Som jeg sa i ste inneholder grønnsaker

kostfiber, vitamin C, vitamin A og jern.

Kjøtt inneholder protein, jern, fett, vitamin B-gruppen. Ost inneholder protein, vitamin B-gruppen og kalsium. Margarin og smør inneholder vitamin D og vitamin A. Nå skal jeg fortelle dere litt om hva som skjer med kroppen når han spiser disse næringsstoffene. Karbohydrater gir deg energi og det finnes hurtige og langsomme karbohydrater. Hurtige gir deg energi fort men de varer ikke lenge og de langsomme gir deg energi litt senere, men de varer lengre. Protein gir energi og er byggestoffer som kroppen trenger. Fett gir energi og nødvendige fettsyrer. Kalsium er viktig for skjelett, tenner, muskler og nervesystem. Jern er en del av de røde blodcellene som fører oksygen til alle cellene i kroppen. Vitamin A er nødvendig for vekst og utvikling og viktig for synet. Vitamin D er nødvendig for utnyttelse av kalsium. Vitamin C er vik-

j609

tig for celler, uer og opptak av jern, vitamin B-gruppen inngår i enzymer som er nødvendig for nedbryting av fett, karbohydrater og protein, kostfiber er viktig for fordøyelsen, vann er viktig for fordøyelsen og transport av næringsstoffer i kroppen. Det var litt om hva de forskjellige næringsstoffene gjør med kroppen. Nå skal jeg fortelle litt om hva han må få mer av i kroppen. og Det er karbohydrater, han må spise mer karbohydrater sånn/han får mer energi i kroppen.

som sagt får Hamza får lite karbohydrater, men han får med seg nok av alle ✓ andre næringsstoffene.