

Protein gir energi og er byggemateriale og er i: Fisk, kjøtt, Brød, korn, melk og ost, egg.

Det fins to forskjellige ^{typer} fett:

mettet fett og Umettet fett.

Fett gir energi og nødvendige fettsyrer. Og i mettet fett er det: Smør, helmelk, ost og fete kjøttvarer. Og i Umettet fett

er det: Olje, flytende og myk margarin, fet fisk og tran. Og Umettet fett er sunt. Kalsium

er viktig for skjelett, tenner, muskler og nervesystem og er i: Melk, ost og yoghurt. Nå skal jeg si litt om de forskjellige vitaminene vi trenger.

Vitamin A er nødvendig for vekst og utvikling, viktig for synet. Og er i: Margarin, Smør, gulrot og andre grønnsaker, lever og leverpostei. Vitamin D er nødvendig for utnyttelse av kalsium og er i: Fet fisk, margarin, Smør, tran og fiskelever. Vitamin C er viktig for celler og vev og opptak av jern. Og er i: Potet, grønnsaker, frukt og bær.

Nå skal jeg si litt om hvilken næringsstoffer hun spiser i løp av en uke. Hun spiser: Protein, kalsium, jern, karbohydrater, Vitamin A, D, C og B og kostfiber.

J624

Nå Skal Jeg fortelle litt om det hun har spist og hvilken næringstoffer som det inneholder. Det hun spiser til frokost er ostesmørbrød. Og det inneholder kalsium og Protein. Og Nå Skal Jeg fortelle noen ting om det hun spiser til middag. Hun har spist Taco og det inneholder: Vitamin A, kalsium, og Protein. Og hun har spist laks med ris og det inneholder: Protein og karbohydrater.

Det hun burde spise mer av er fett. Men ellers har hun et variert kosthold.