

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7A	1624	jente gutt	norsk annet

Næringstoffer

I klassen har vi jobbet med næringstoffer i Naturfagstimene. Også gikk vi sammen og to, så intervjuet og handlet om hva de spiser til frokost, hva de spiser til lunsj, og hva de spiser til middag. Og jeg fikk en i klassen som heter [F1].

Nå skal jeg si litt om de forskjellige næringstoffene vi har, funksjon og mat som inneholder de forskjellige matvarene.

Karbohydrater gir energi og er i: Brød, korn, Potet, ris, Pasta, frukt, Sukker, og matvarer tilsatt sukker.?

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 næringstoffer 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.