

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7	J629	jente gutt	norsk annet

Undersøvelse om kosthold

Når du spiser mat blir du ikke bare mett, i tillegg får du i deg næringsstoffer. Næringsstoffer bygger opp kroppen og gir deg energi. Hvis du får i deg for mye eller for lite kan det føre til at man blir slapp, og at kroppen reagerer på ulike måter. Næringsstoffer er nødvendig for at du skal kunne fungere!

Det finnes mange ulike næringsstoffer. Noen hjelper deg med velst, mens andre hjelper deg med fordøyelsen. Jeg skal fortelle deg om noen næringsstoffer.

Karbohydrater

Det finnes to typer karbohydrater, hurtige og langsomme. Karbohydrater gir deg energi. Karbohydrater finnes i brød og korn, poteter, ris og pasta, frukt, sukker og matvarer tilsatt sukker.

Protein

Protein gir energi og byggemateriale. Protein finnes i fisk og kjøtt, brød, korn, egg, melk og ost.

Fett

Det er to typer fett, umettet og mettet fett. Fett gir energi og nødvendige fettsyrer. Mettet fett finnes i smør, helmelk, ost og fete kjøttvarer. Umettet fett finnes i olje, flytende og myk margarin, fet fisk og tran.

j 629

Karbohydrater, protein og fett er de viktigste næringsstoffene. Kalsium, jern, vitamin a, d, e og b-gruppen, kostfiber og vann er også næringsstoffer.

Jeg har intervjuet [117] og funnet ut hva han får for lite av og hva han får i seg av de forskjellige næringsstoffene.

Karbohydrater: Brød, frukt, brus og godteri.

Protein: Laks (umettet fett), melk og ost.

Fett: Smør, ost, fete kjøttvarer, olje, flytende margarin og fet fisk.

Kalsium: Melk og ost. Han spiser for lite kalsium.

Jern: Brød, kjøtt, grønnsaker og poteter.

Vitamin A: Smør og grønnsaker.

j629

Vitamin D: fet fisk og smør.

Vitamin C: Poteter og grønnsaker

Vitamin B-gruppen: Brød, melk, ost, fisk og kjøtt.

Kostfiber: Poteter, grønnsaker og frukt.

Vann: Vann

[M1] har et sunt kosthold, og han spiser nok av nesten alle næringsstoffene.

Næringsstoffer er nødvendig for kroppen. Det er ikke bra å få i seg for lite eller for mye. Du må få at deg akkurat passe av alle næringsstoffene. Spis variert og vær aktiv!