

Emne: Hvorfor spise sunt?

Hei **FI**!

Har du det bra?

Jeg har prøvd og si til deg noe, men jeg klarer ikke å fortelle deg. Du er jo en god venn for meg, og derfor vil jeg bry om deg. Det betyr ikke at jeg skal bestemme over deg. Jeg kommer til poenge at det er ikke lurt at du tar med hver dag til skolen skolebrød og iste. Den gjør deg slapp, trøtt i timen og du kan ikke konsentrere med leksene på skolen. Den er ikke bra for helsen din, og det er heller ikke bra i framtiden vis man fortsetter å være slapp og trøtt.

For at du skal ha det bra må du spise næringsstoffer. Næringsstoffer er stoffer kroppen trenger for å vokse og fungere. Næringsstoffer er delt i 3 grupper, og de er karbohydrater, fett og proteiner. Den første er karbohydrater og den gir oss energi og karbohydrater deles inn i to. De er langsomme og hurtige karbohydrater. Langsomme karbohydrater tar lang tid å bryte dem ned i fordøyelsen. Hvis du skal ikke spise noen timer, da bør du spise langsomme karbohydrater. Matvarer som inneholder langsomme karbohydrater er grovt brød, poteter og pasta.

Hurtige karbohydrater bryter raskt ned. Hvis vi får hurtige karbohydrater inni oss gjør den oss kvikke og aktiv fordi blodsukkeret stiger hurtig. De matvarer som inneholder hurtige karbohydrater er godteri og melk.

Den andre næringsstoffet er fett. Den gir oss også energi og den har flere oppgaver i kroppen. Derfor trenger alle å spise fett. Fett er delt inn i to grupper de er mettet fett og umettet fett. Matvarer som inneholder mettet fett er pølser, fete ost, smør og lys sjokolade. Du spise litt av fordi du spiser for mye kan du bli over vekt. Umettet fett finner inn i fet fisk, som ørret, makrell, sild og laks, og planteoljen. Det bør spise mer av.

Den siste næringsstoffet er proteiner. Den inneholder også energi. De har som jobb å bygge opp og reparere muskler, skjelett og huden. Barn og ungdom som vokser, må derfor passe på å få i seg nok proteiner. De matvarer som inneholder proteiner er kjøtt, fisk, egg, melkeprodukter, bønner og kornvarer.

Det er bare ikke de som er viktige, men også vitaminer og mineraler.

Vitaminer er delt i 4 forskjellige bokstaver. De er vitaminer A, B, C og D. Hvis du ikke får vitaminer i kroppen kan du føle deg slapp og lettere bli forskjølet. Hvis du har vitaminmangel kan det føres til alvorlige sykdommer. Hvis du skal ha vitaminer i kroppen trenger du å spise grønnsaker og frukt.

Mineraler er med å bygge kroppen og kalsium og jern er eksempel på mineraler. Jern gir deg nye blodceller og kalsium gir deg sterkt skjelett og gode tenner.

Vann er over halvparten i kroppen og den gjør at blodet flyter i årene, og den stoffet kan fraktes dit de har en jobb å gjøre.

Skole:	Trinn: 7.	Elevnummer  j714	Kjønn: jente ☒ gutt ☐	Det første språket du lærte: norsk ☐ annet ☒
--------	--------------	--	---	--

i714

Alt dette kan hjelpe deg til å ha bra helse. Håper du forstår det jeg har prøvd å si til deg, håper også at du tar med sunt matpakke til skolen.

Vi ses!

Klem fra: FZ