

HALLA M1

Skjer? Jeg ser at du spiser skolebrød og iste hver dag. Jeg vil ikke blande meg men det veldig usunt og jeg ser at du blir slapp, trøtt, orker ingenting, og sur utover dagen. Du kan få diabetes og dø hvis du spiser for mye. Jeg kan mye om sunt kosthold, sunn mat kan også være godt, slik som jordbær, cornflakes, frukt og mye annet. La meg lære deg litt om sunn mat og næringsstoffer, ok dude?

Alle må spise for å leve. Dyr spiser ikke like variert som oss men de spiser de og. Noe mat inneholder viktige næringsstoffer mens andre inneholder ting vi må spise lite av. Hvis vi spiser sunn mat vokser vi og er aktive. Hvis vi spiser usunn mat vokser vi ikke, vi blir slappe, trøtte, sure og immunforsvaret vårt svekkes.

Karbohydrater er næringsstoffer med masse energi: Det finnes langsomme og hurtige karbohydrater. Du må vite hvilke kroppen trenger. Langsomme er store, de tar lang tid å fordøye og blodsukkeret holder seg jevnt lenge. Grovt brød, poteter og pasta inneholder langsomme. Det er de kroppen trenger. Hurtige karbohydrater brytes fort ned. Sukker er et hurtig karbohydrat. Hurtige gjør at blodsukkeret ditt stiger og du kjenner deg kvikk og opplagt. Like etter blodsukkeret og du føler deg kraftløs og slapp. Disse må du spise lite av.

Fett har flere oppgaver i kroppen og er en viktig energikilde. Alle må spise litt fett. Det finnes mettet fett og umettet fett. Mettet fett finnes i pølser, fete oster, smør og lys sjokolade. Dette må vi spise lite av. Umettet fett finnes i mange typer fisk som ørret og sild og det finnes i planteoljer. Dette må vi spise mer av. Spiser du mere mat en kroppen trenger blir den ekstra energien lagret som fett og du blir tjukk. Overvekt kan føre til helseskader og sykdommer.

Proteiner inneholder også energi. De brukes til å bygge opp og reparere musklene, skjelettet og huden. Barn og ungdommer må spise masse proteiner. Kjøtt, fisk, egg, melkeprodukter, bønner og korn varer inneholder masse proteiner. Proteiner er spesielt viktig for en som vokser.

Vitaminer har latinske land men vi kaller dem bare en bokstav. F.eks.: A, B, C og D. Spiser du for lite vitaminer blir du slapp, fro dårlig appetitt og blir lett forkjølet. Du kan også få sykdommer. Frukt og grønnsaker inneholder C-vitamin og tran inneholder D-vitamin.

Mineraler bygger opp kroppen og holder den ved like. Kalsium og jern er mineraler. Jern danner nye røde blodceller i kroppen. Kalsium styrker skjelettet og tennene. Melk inneholder kalsium og Grovt brød inneholder jern.

Over halvparten av kroppen din inneholder vann. Vannet gjør at blodet flyter i årene dine slik at stoffer kan fraktes dit de skal. Du mister vann når du puster, svetter og går på do, det vannet må vi hele tida erstatte. Det er også vann grønnsaker og bær i tillegg til det vi drikker. Vi kan overleve flere uker uten mat men bare noen dager uten vann. Er du tørst er det best å drikke vann. Nå håper jeg du har lært litt om et sunt kosthold, lykke til M1 !

|        |        |            |                                                                         |                                                                          |
|--------|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Skole: | Trinn: | Elevnummer | Kjønn:                                                                  | Det første språket du lærte:                                             |
|        | 7.     | j725       | jente <input type="checkbox"/> gutt <input checked="" type="checkbox"/> | norsk <input type="checkbox"/> annet <input checked="" type="checkbox"/> |