

Hvorfor spise sunt?

Hei Jupiter

Har du hatt en fin dag det har jeg hatt. Hvis du har tid kan du komme hjem til meg og spise grønnsakssuppe, som inneholder bønner, laks, poteter og brødskeiv det er godt og sunt. Vi kan ha det korselig hjemme hos meg.

Jeg tror jeg ikke har noe spesielt på torsdag, passer det for deg.

I spise tiden på skolen ser jeg at du ikke har med sunn mat, fordi jeg ser at du har med skolebrød og iste vær dag. Og det inneholder masse sukker i seg, og for mye sukker er ikke bra for helsen din. Det er fordi sukker inneholder hurtige karbohydrater som gjør at blodet i kroppen din at blodet stiger fort opp og fort ned. Så at du blir sprekere enn vanlig og når det kommer ned så føler du deg slapp og kraftløs. Og det er heller ikke bra for tennene heller, man kan få hull.

Det du bør spise er umettet fett, proteiner og langsomme karbohydrater. Umettet fett finner vi i fet fisk som laks, ørret, sild, makrell og planteolje. Og det bør du spise mye av. Proteiner er i kjøtt, fisk, egg, melkeprodukter, bønner og kornvarer. Proteiner bygger opp og reparerer muskler, skjelett og hud. Det siste er langsomme karbohydrater og det bruker lang tid for å bryte ned i fordøyelsen. Det holder blodsukkeret jevnt. Grovt brød, pasta eller poteter inneholder langsomme karbohydrater.

Du trenger ikke bare umettet fett, proteiner og langsomme karbohydrater, du må også ha vitaminer, mineraler og vann. Vitaminer er veldig viktig å få seg i kroppen, for hvis du ikke får nok vitaminer A, B, C og D så kommer du til og føle deg slapp, får dårlig appetitt og du vil bli lettere forkjølet. Og vitaminmangel kan skape alvorlige sykdommer. Frukt og grønnsaker inneholder C-vitamin og tran inneholder D-vitamin. Mineraler er også viktig for kroppen fordi mineraler bygger opp kroppen. Kalsium og jern er noen typer mineraler. Jern er viktig å få i seg fordi det dannes nye blodceller. Kalsium hjelper deg med å få sterk skjelett og tenner. Vann er veldig viktig. For uten mat kan vi overleve flere uker, men uten vann kan vi bare et par dager. Vann er viktig for kroppen din for over halvparten av kroppen består av vann. Vann gjør at blodceller og avfallsstoffene blir løst og flytende. Du må alltid fylle kroppen din med nytt av når du puster, svetter og går på do. Og når du er tørst må du drikke vann. Og når de bruker vann for kjemiske stoffer så kaller de vann for H_2O . Det finnes to forskjellige vann typer ferskvann og saltvann. Ferskvann er det vanlige vannet vi mennesker

j 711 overbevise

j 752

drikker og saltvann tror jeg ingen drikker, men man kan drikke det men det smaker ikke godt i det hele tatt.

Nå har jeg gitt deg noen eksepler på næringsstoffer og hva de gjør for kroppen din. Mine foreldre passer alltid på hva jeg skal spise. På hverdager så passer foreldrene mine at jeg spiser brød, melk, fisk, kjøtt, pasta og ris. På helgene så får jeg lov og spise godteri og drikke cola. Men det er ikke meg som bestemmer hva du skal spise jeg har bare skrevet hva du bør spise. Du og dine foreldre velger det. Men det viktigste er vann og mat må du drikke og spise.

Hilsen

