

Vad består en hälsosam måltid av?

Du behöver:

- anteckningsmaterial
- en kamera.

Gör så här:

1. Titta på bilden på exempelmåltiden.
Vad består den av?
Gör en lista på de ingredienser du vet ingår.

Mineraler

Kroppen använder mineraler:

- till syretransport
- för cellernas energiomsättning
- vid tillverkningen av en del hormoner
- till att förstärka ben
- till att bygga muskler.

Kolhydrater

Kroppen använder

- kolhydrater:
- som energi
 - som byggmaterial.

Fetter

Kroppen använder fetter:

- som energi
- till att tillverka nya celler
- till att ta upp vitaminer
- vid tillverkningen av hormoner.



© Statens näringsdelegation

Proteiner

Kroppen använder proteiner:

- som energi
- som byggmaterial
- som enzymer
- som antikroppar
- vid syretransport.

Vitaminer

Kroppen använder vitaminer:

- till att förstärka ben
- till att tillverka röda blodkroppar
- till att tillverka DNA
- i immunförsvaret
- i nervsystemet.

Fibrer

Kroppen använder fibrer:

- till matsmältningen
- vid regleringen av blodsockerhalten
- vid regleringen av vattenmängden i tarmen.

2. Skriv ner vad du har ätit och druckit idag eller igår till lunch.
3. Vilka näringsämnen innehåller maten?
Jämför de två måltiderna. Fyll i tabellen enligt exemplet.
4. Vad använder kroppen de olika näringsämnena till? Fyll i tabellen.

	Exempelmåltiden	Din lunch	Vad använder kroppen näringsämnena till?
Kolhydrater	Potatismos, bröd		Energi, byggmaterial
Proteiner			
Fetter			
Mineraler			
Vitaminer			
Järn			
Fibrer			

Fundera:

Äter du hälsosamt?

Skulle du kunna tänka dig att äta insekter istället för kött i framtiden?

Vad är det för skillnad på vegetarisk och vegansk kost?