

5. Vi mår bra av att vistas i skogen

Allemansrätten

En finländsk tradition som innebär att vem som helst får röra sig i naturen utan markägarens tillstånd.

Man får ändå inte störa eller skada naturen.

allergi

En störning i organismen som beror på något ämne i omgivningen.

Leder till bland annat allergisk snuva, astma eller tarmproblem.

mineraler

Nödvändiga grundämnen som vi får ur maten.

stora rovdjur

Däggdjur i slutet av näringskedjorna.

Finlands stora rovdjur är varg,

björn, järv och lo.

vitamin

Ämne som organismerna behöver
i mycket små mängder,
och som de oftast får ur maten.