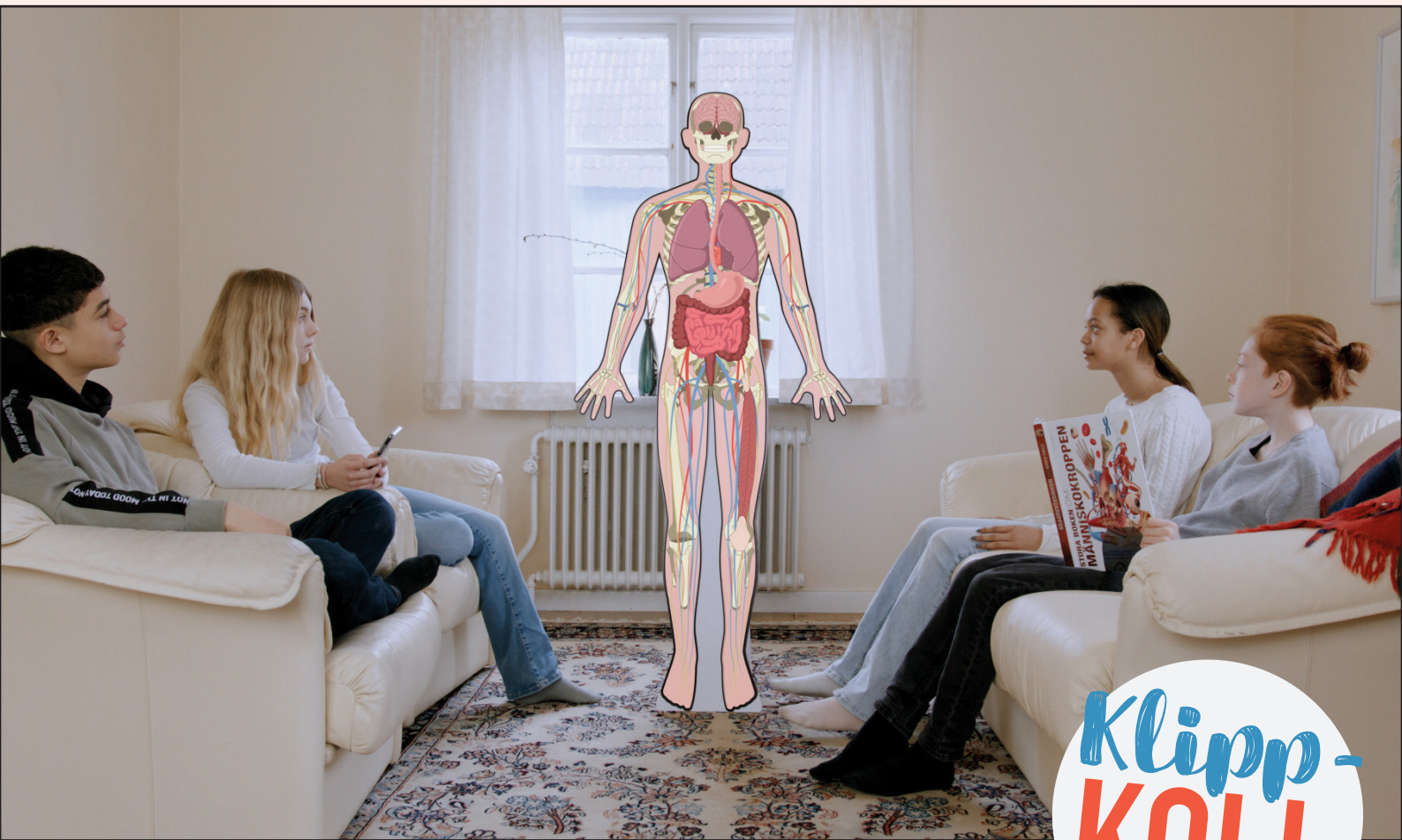


KOLL PÅ KROPPEN

Vad behöver vi äta?



Elevhandledning med uppgifter och quiz
att använda tillsammans med utbildningsklippet.

Klipp-
KOLL



VAD BETYDER ORDEN?

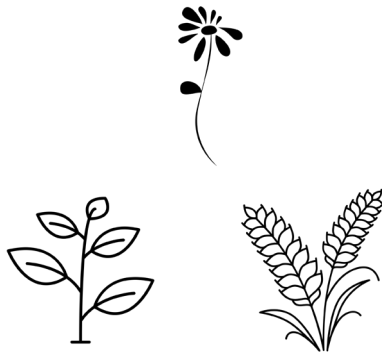
- Kolhydrater
- Proteiner
- Fetter
- Näring
- Bränsle
- Fibrer
- Växtriket
- Hårdsmält
- Portionera ut
- Motionera
- Tarmar
- Koncentrerad
- Energi
- Reserv
- Lagra
- Organ
- Vitaminer
- Mineraler
- Reflex
- Funktion

FRÅGA

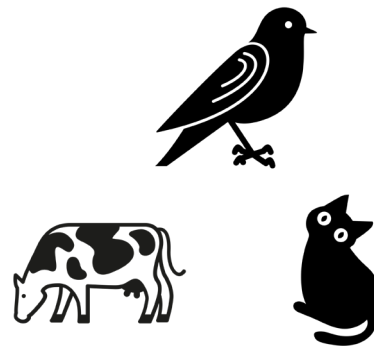
Kan du ge exempel på några olika näringsämnen som finns i vår mat?

FÖRKLARING

VÄXT- OCH DJURRIKET



VÄXTRIKET



DJURRIKET

FIBRER

Fibrer kallas de kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkade. Fibrer finns till exempel i grönsaker, frukt, linser samt i mat som är gjord av fullkorn.

(Livsmedelsverket)



Vilka är näringsämnen?

Skriv och berätta om bilderna utifrån vad ni kommer ihåg från klippet.

Arbeta i par eller i liten grupp. Titta på uppgiften innan filmvisningen så att ni vet vad ni ska lyssna på och titta efter. Arbeta tillsammans för att lösa uppgiften. Om ni behöver kan ni titta på utbildningsklippet en gång till. Lycka till!

1



2



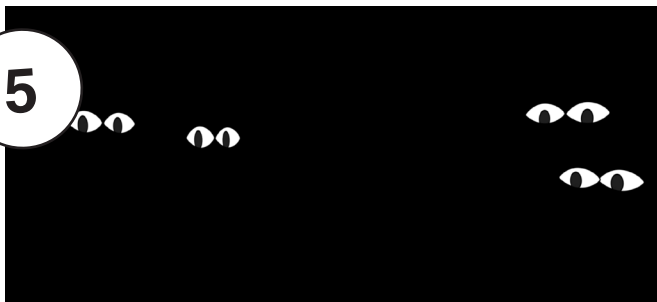
3



4



5



QUIZ

a) Vilket näringsämne brukar kallas för "kroppens byggstenar"?

- Proteiner
- Kolhydrater
- Fetter
- Mineraler

b) Kolhydrater bildar ett slags socker. Vad är det bra för?

- Man ser bra i mörker
- Kroppen får bränsle, i form av energi
- Socker är gott
- Man får ett starkt skelett

c) Vilken nytta kan man ha av fett?

- Det sparas i kroppen, som en energireserv
- Att få snabba reflexer
- Att få en snabb energikick
- Att få starka tänder