

LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-LEKTION

OMGIVNINGSLÄRA KL. 5

Energi åt den som rör på



Från maten får man energi till att växa

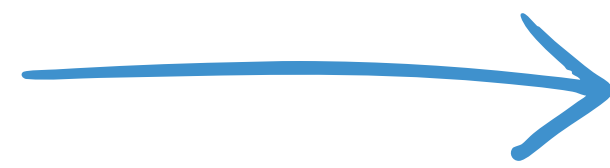
Livsmedlen är födoämnen, som vi äter. Från maten får vi energi för att vår organism kan växa och för livsfunktionerna, såsom musklerna tillväxt och hjärtats slag. Mångsidig föda upprätthåller en god allmänkondition och skyddar mot insjuknande.

En hälsosam, regelbunden och tillräckligt allsidig kost är viktig för en växande yngling. Vår organism behöver kost regelbundet. Därför lönar det sig att äta med 3-4 timmars mellanrum. Förutom vad du äter, är det också viktigt hur du vänjer dig att äta. Grunden för ett hälsosamt ätande är en regelbunden måltidsrytm.



Allsidig kost och regelbundna måltider är utgångspunkterna för en god näring.

Diskussionsuppgift!



Hur många gånger äter du längs
dagen?

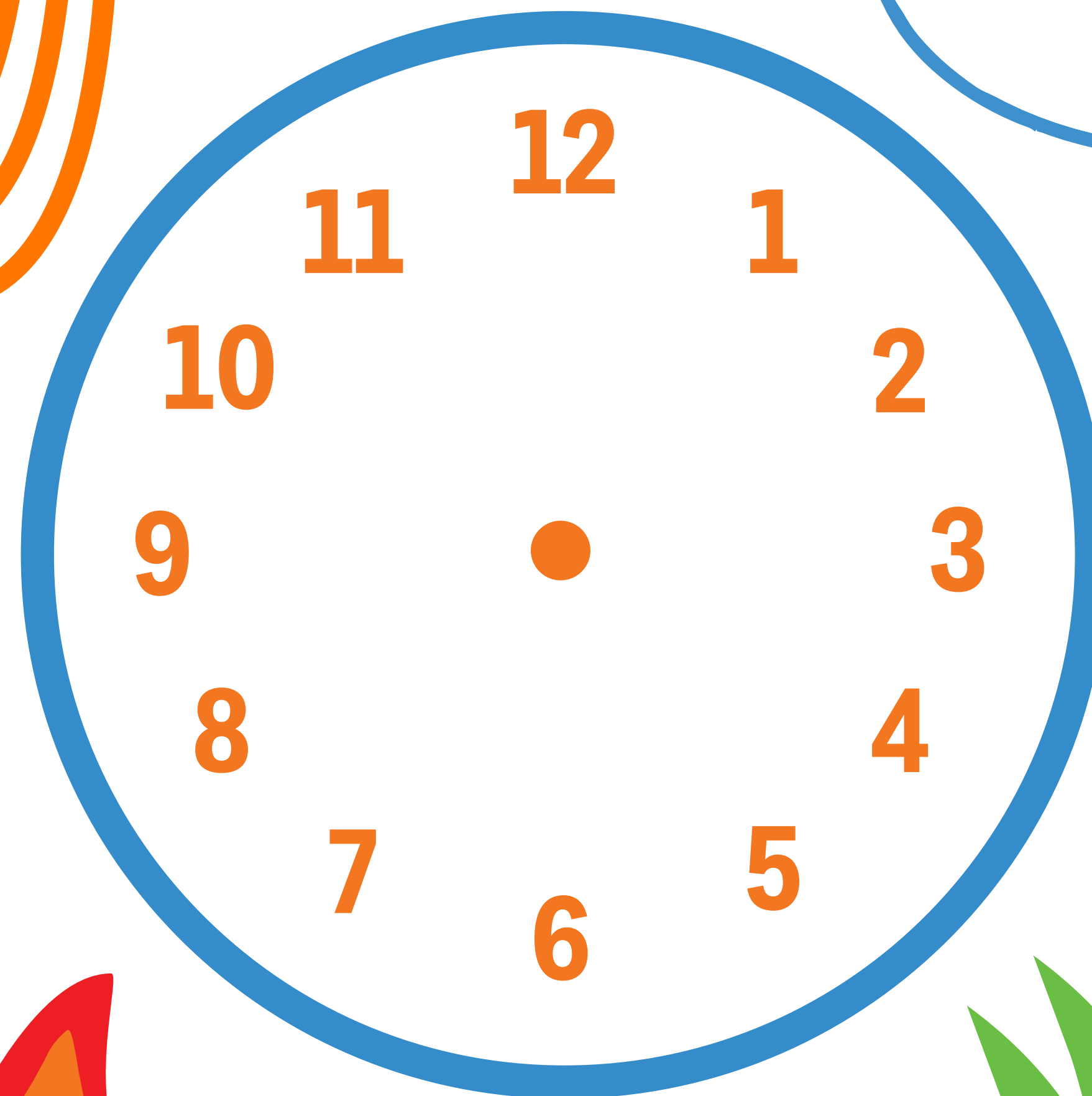
Vid vilka tidpunkter äter du?





Mellanmål ger energi
för att göra läxor!

Vilken tid äter du på mor-
gonen och på kvällen?



Man bör komma
ihåg att äta mid-
dag åtminstone en
timme före hobbyn.

Vad serveras det för
mat i skolan i dag?

Fem måltider om dagen

Det hör fem hälsosamma måltider till varje dag.

Matens näringsämnen är kolhydrater, proteiner och fetter. Hälsosam mat innehåller dessutom vitaminer och mineraler.

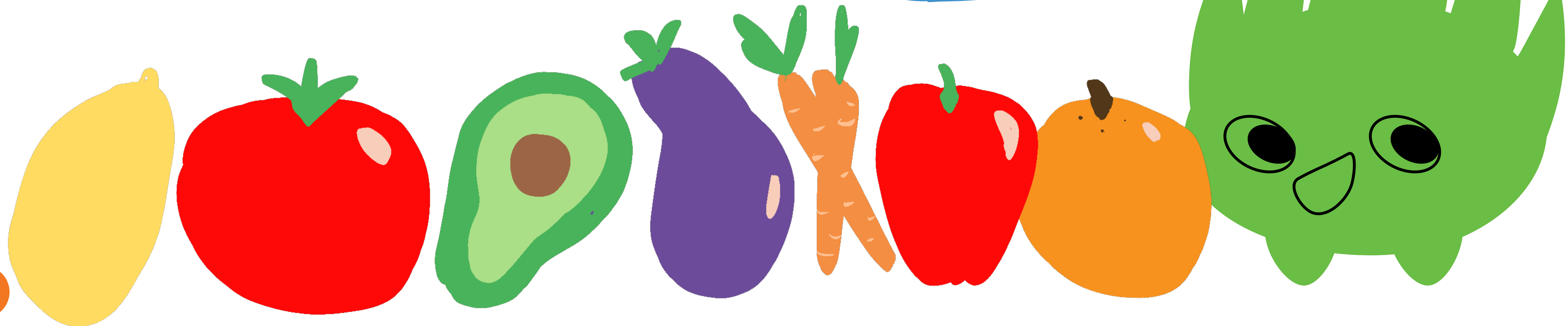
Efter skoldagen är det bra att äta ett hälsosamt mellanmål innan man gör läxorna och/eller åker till hobbyverksamheten. Om hobbyn är på kvällen, är det bra att äta ett varmt mål innan och dessutom avsluta dagen med en kvällsbit.



Kolhydrater

Kolhydrater är socker, stärkelse och fiber, som finns i frukter, spannmål, grönsaker och mjölkprodukter. De utgör kroppens viktigaste energikälla.

Jag gillar grönsaker!



Proteiner

Proteiner, eller äggviteämnen, är kroppens skydds- och energinäringsämnen. Protein finns i kött, fisk, mjölkprodukter och hönsägg. Även bönor, linser, ärter och sojaprodukter är goda proteinkällor.

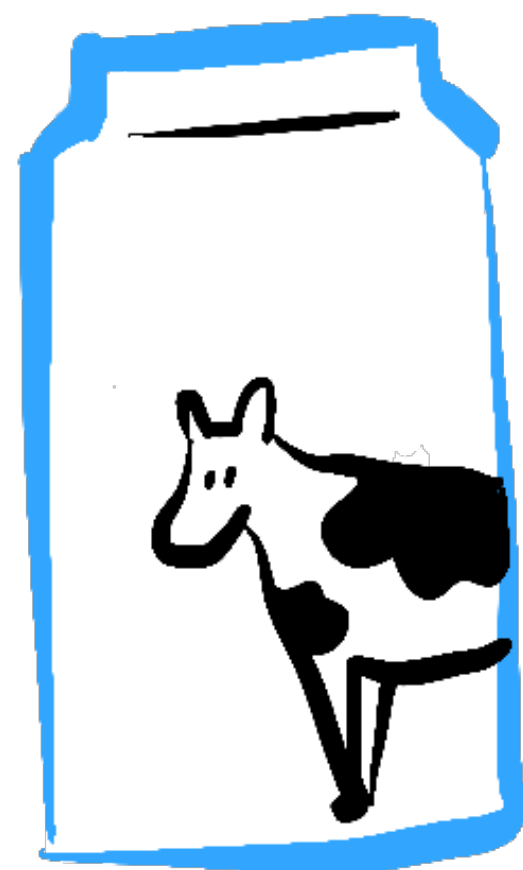
Var det nu mineralhydrater eller proteinvitaminer?)



Mineralämnen

Mineralämnena deltar i regleringen av människans tillväxt och ämnesomsättning. Av mineralämnena är bl.a. kalcium, magnesium och fosfor byggämnen för skelett och tänder. Mjölk, ost och youghurt är bra källor för mineralämnena.

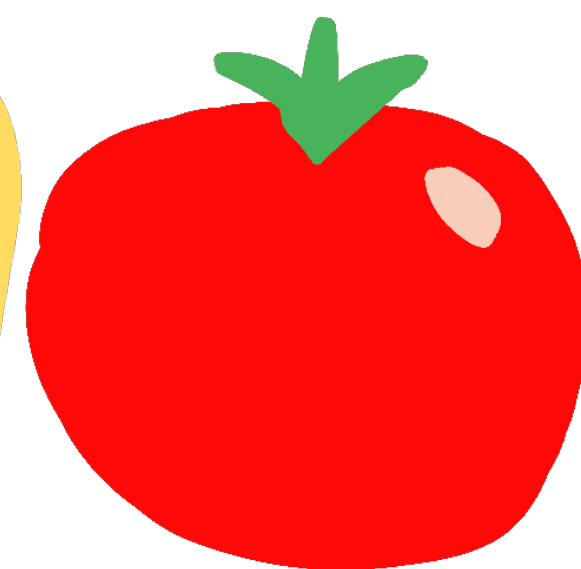
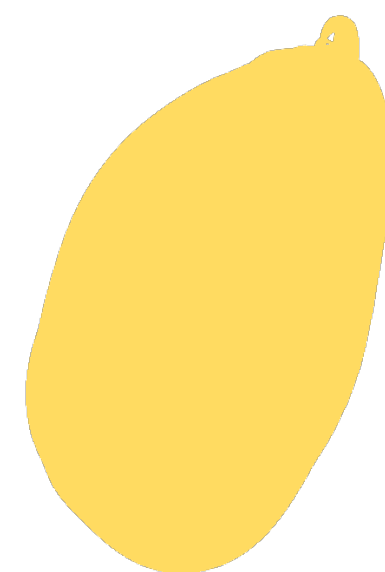
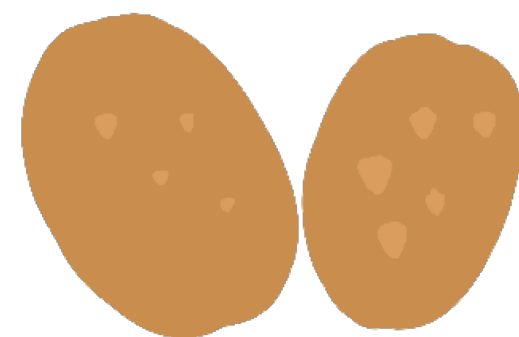
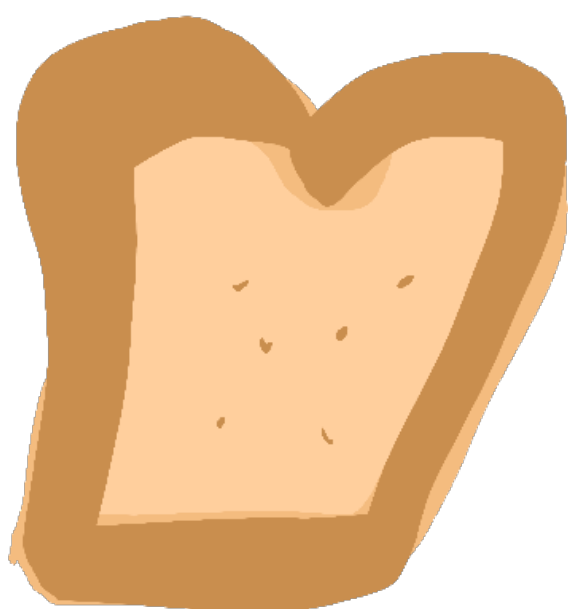
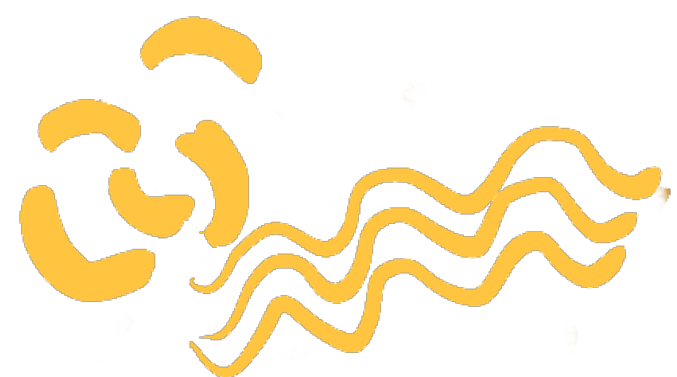
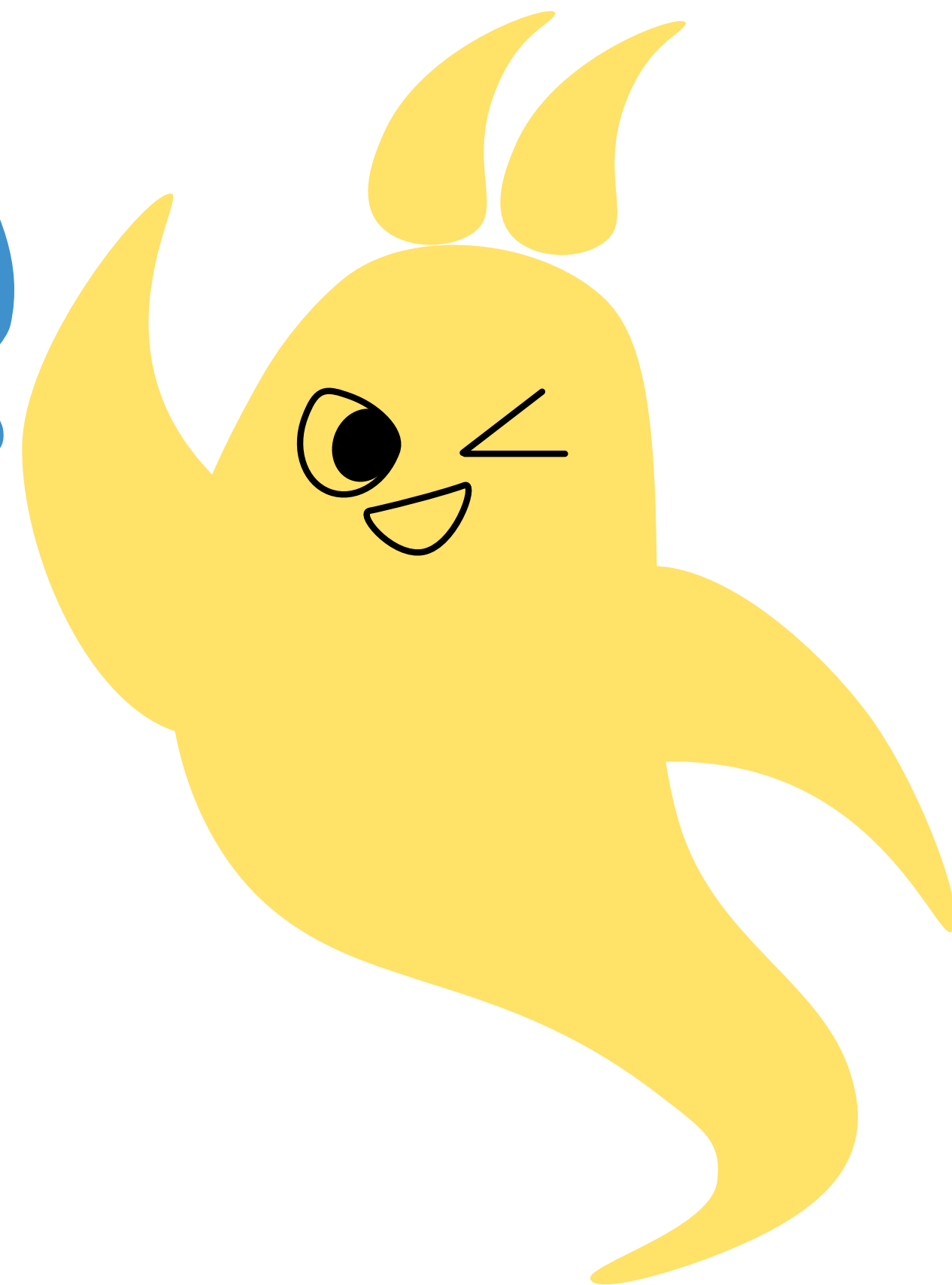
Ost och ben hänger bra ihop!



Vitaminer

Vitaminernas centrala uppgift är att delta i regleringen av ämnesomsättningen. Vitaminerna deltar i uppbyggnaden och upprättållandet av celler. Vitaminkällor är fullkornssäd, grönsaker, nötter och många djurbaserade produkter.

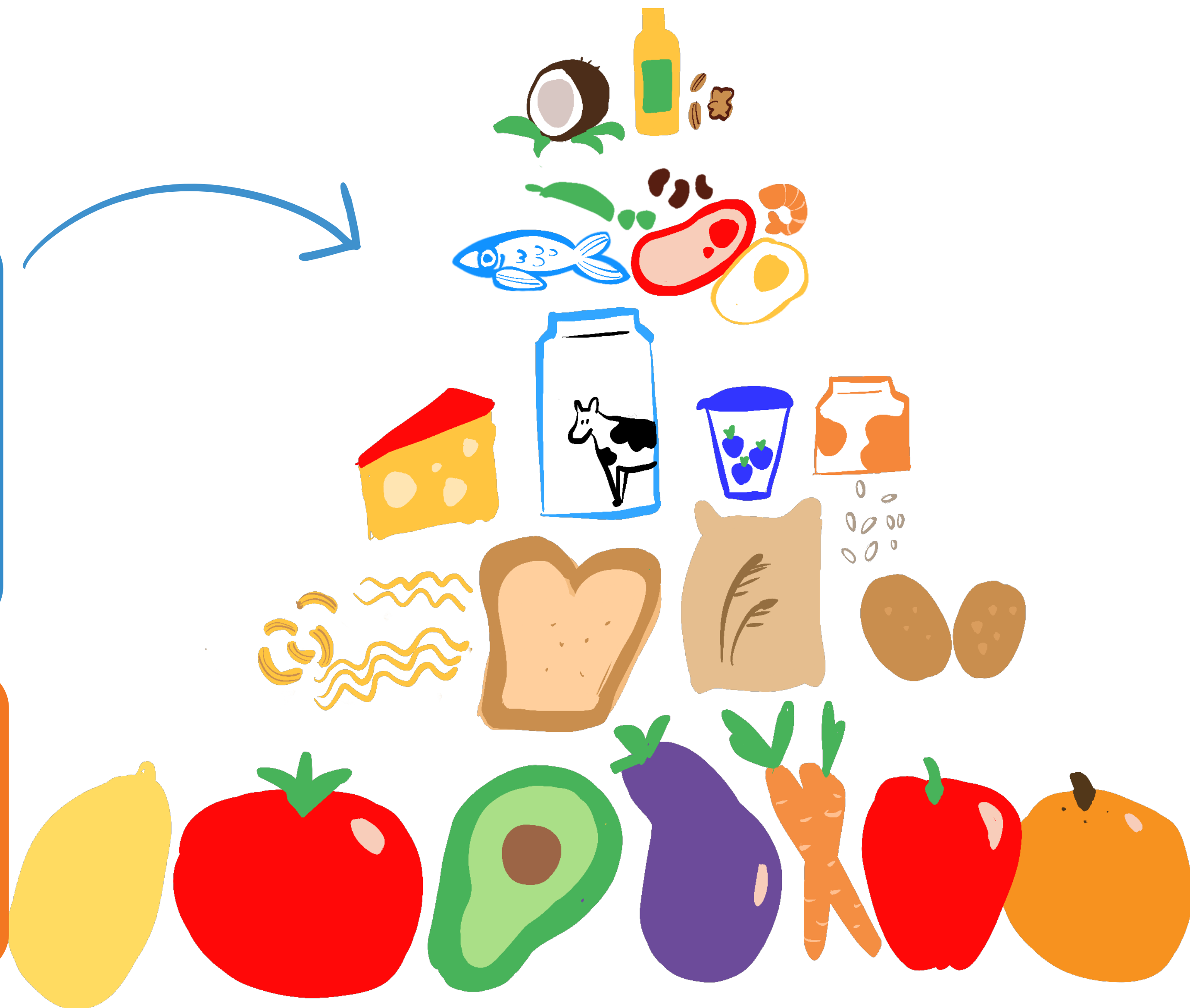
Det lönar sig att äta mångsidigt!



Kosttriangel

Kosttriangeln hjälper till att sätta ihop en hälsosam och mångsidig kost. Ju längre ner i triangeln ett specifikt födoämne befinner sig, desto mera behöver man äta av det. Och tvärtom, ju högre upp i triangeln födoämnet befinner sig, desto mera sällan borde det avnjutas.

Studera kosttriangeln en stund och diskutera sedan med en kompis: Vilka är de födoämnen, som man borde äta mera av och ofta? Vilka är sådana, som borde ätas mera sällan?



Grönsaker, grönsaker

Vilka grönsaker känner du igen och har smakat?



Från persimon till tomat

Minns du ännu namnen
på de här?



Tallriksmodell

Tallriksmodellen är till hjälp, då du planerar att sätta ihop måltiden på din tallrik.

Tallriksmodellen är lätt att minnas

$\frac{1}{2}$ grönsaker

$\frac{1}{4}$ fullkornsspannmål, potatis eller rotsaker

$\frac{1}{4}$ kött, höna, fisk eller baljväxter



Tallriksmodell eller tallriksmodell

Traditionell



För den som rör på sig



LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

DAGS FÖR UPPGIFT

Tallriksmodell



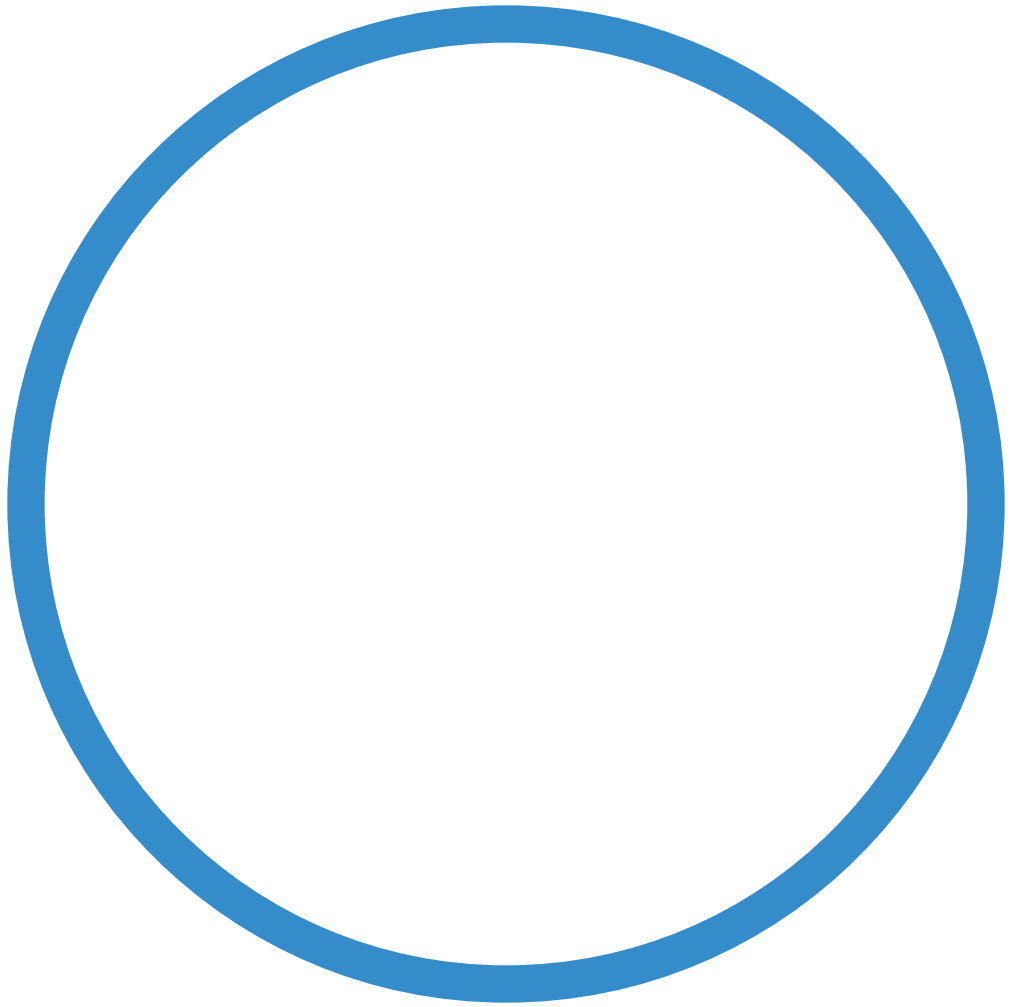
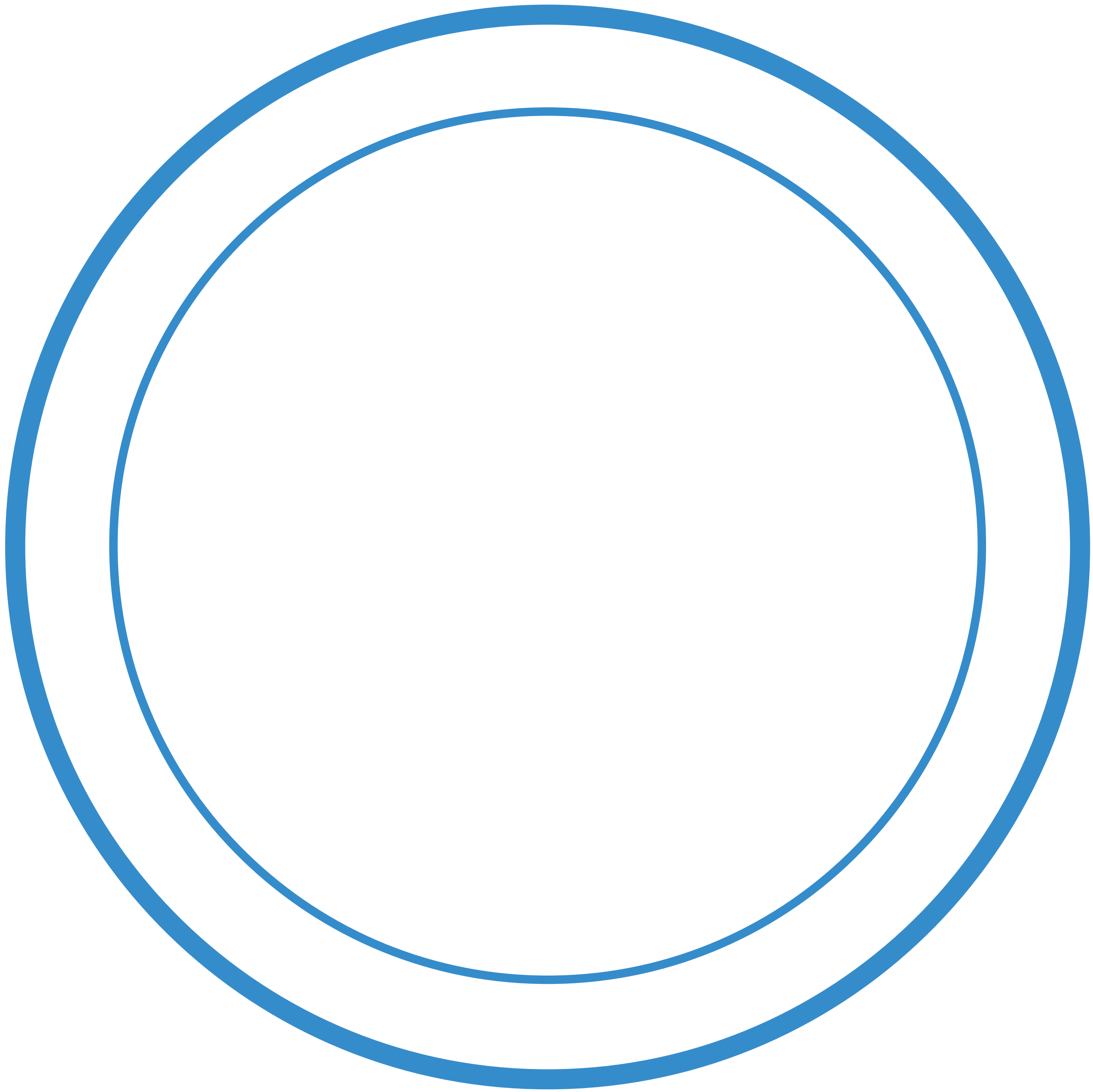
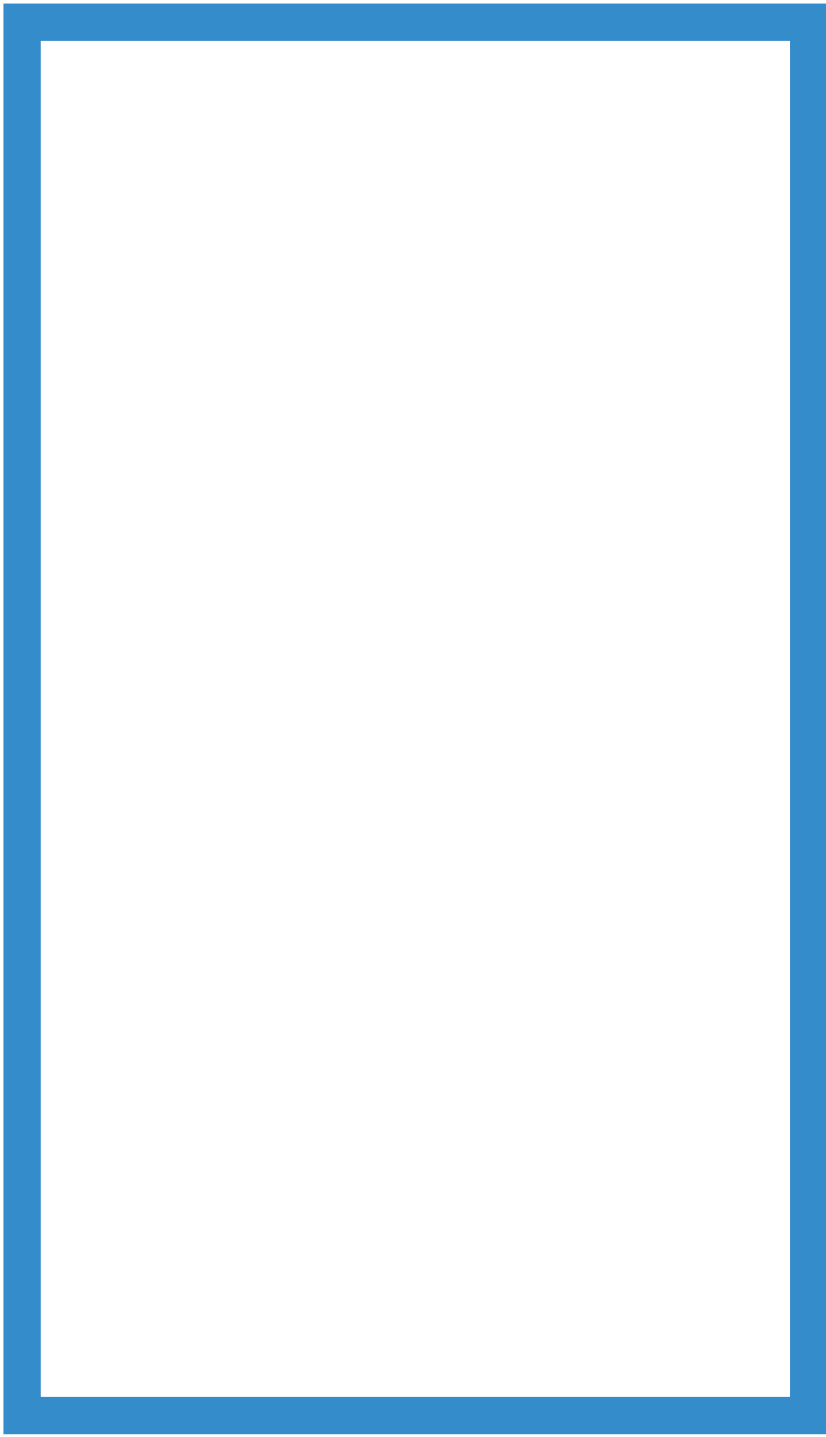
Tallriksmodellsuppgift

1. Diskutera och anteckna

- Vad ser du för skillnad i tallriksmodellen för den som rör på sig?
- Gör upp en förteckning över viktiga källor för kolhydrater, proteiner och fetter. Diskutera om födoämnen, som det borde finnas mera eller mindre av på tallriken.
- Planera i små grupper skolans matlista för hela veckan. Vad bör man beakta?

2. Rita en tallriksmodell

- Botten för tallriksmodellen hittar du på följande sida.
- Rita tallriksmodellen enligt vad du vanligtvis äter.
- Om du vill, kan du rita flera!



Det är roligare att äta tillsammans

Det är roligare att äta tillsammans

Genom att bekanta dig med olika födoämnen lär du dig smaker och konsistenser, grundkunskaper i ätandet samt gemenskap och matprat. Du bildar dig ett matsinne**, vilket innebär ett månsidigt medvetande och kunnande gällande mat.

** källa: Utbildningsstyrelsen

Det är kul
tillsammans!)



Arbetsglädje!

