

DE BESTE VITAMINENE FÅR DU FRA MATEN

Næringsstoffer	Hva gjør næringsstoffene for kroppen?	Hvilke matvarer inneholder disse næringsstoffene?
Karbohydrat	Gir energi	Brød, mel, poteter, frukt, grønnsaker, sukker og sukrede matvarer
Protein.	Gir energi. Er byggemateriale.	Kjøtt og fisk, korn og brød, melk og ost, egg
Umettet fett	Gir energi, nødvendige fettsyrer	Oljer, fet fisk og hvitt kjøtt
Mettet fett	Gir energi	Smør, helmelk, ost og rødt kjøtt
Vitamin A	Viktig for øyets funksjon. Nødvendig for vekst og utvikling	Gulrot og andre grønnsaker, margarin og smør, lever og leverpostei.
Vitamin B-gruppen	Inngår i enzymer som er nødvendige for nedbryting av karbohydrat, fett og protein	Grønne grønnsaker, brød og kornvarer, melk, ost, kjøtt, fisk og egg
Vitamin C	Viktig for celler og vev, samt for opptak av jern	Frukt, bær, grønnsaker, poteter
Vitamin D	Nødvendig for at kroppen skal kunne utnytte kalsium	Sollys, tran, fet fisk, fiskelever, margarin og smør
Vitamin E	Viktig for celler og vev	Grønnsaker, kornvarer og olje
Vitamin K	Viktig for blodets evne til å koagulere	Grønnsaker
Kalsium	Viktig for skjelett, tenner, muskler og nervesystem	Alle melkeprodukter, grønne grønnsaker og nøtter
Jern	Er en del av de røde blodlegemene som fører oksygen til cellene	Brød og korn, kjøtt og innmat, og poteter
Kostfiber	Viktig for fordøyelsen	Grønnsaker, poteter, brød og kornvarer
Vann	Viktig for fordøyelsen og transport av næringsstoffer i kroppen	Drikkevarer. De fleste matvarer inneholder også mye vann.

Umettet fett = kan ofte være sunt fett.

Mettet fett = kroppen trenger ikke så mye mettet fett. For mye er usunt.

Energi

Kroppen trenger drivstoff (energi) for å vokse og fungere. Energigivende næringsstoffer er i hovedsak karbohydrater og fett.

Spørsmål:

1. Hvilke matvarer inneholder karbohydrater?

2. Hva gir umettet fett?

3. Hva er vitamin C viktig for?

4. Hvordan kan vi få vitamin D?

5. Skriv det du vet om kalsium?

6. Hva er vann godt for?
