

## Sunn og usunn mat

### Spinat

Denne grønnsaken inneholder vitamin K, vitamin C, kalsium og jern.

Jeg vil fortelle litt om sunn og usunn mat. Vi kan si at sunn mat er bra for kroppen, mens usunn mat er negativ (dårlig) for kroppen og for helsa vår.

Vi kan si dette enkelt: Sunn mat inneholder lite sukker og fett. Usunn mat inneholder mye sukker og fett. Det er spesielt sukker og fett som «farlig» for kroppen **dersom vi spiser mye** av dette.

Sunn mat inneholder **viktige stoffer (næringsstoffer)** som kroppen trenger.

Disse stoffene kan være vitaminer, mineraler eller proteiner. Vi vet at grønnsaker er bra for kroppen **fordi grønnsaker har både vitaminer og mineraler**. Frukt er også en sunn matvare og kan inneholde mye vitaminer. Frukt inneholder ofte mye sukker, men dette er naturlig sukker som er en del av frukten.

Melk er en annen matvare som er sunn. Melk inneholder mye kalsium, som er bra for skjelettet og tennene våre.

Kjøtt som inneholder lite fett er sunt fordi **kjøtt gir oss proteiner**. Proteiner bygger og vedlikeholder musklene våre. Kjøtt gir oss også mineralet jern. Jern er viktig for blodet i kroppen vår.

Matvarer som inneholder **mye sukker og fett** er ikke så bra for kroppen og helsa vår.

Sjokolade kan vi kose oss med av og til. Det som er negativt med sjokolade er at den inneholder mye sukker og fett. Brus inneholder ikke fett, men sukker i store mengder.

Ferdigmat som frossen pizza inneholder gjerne mye fett og karbohydrater og lite næringsstoffer. Vi sier gjerne at det ikke er sunt å spise mye ferdigmat.

Spørsmål:

Hvorfor er kjøtt bra for kroppen?

---

---

Hvorfor er grønnsaker bra for kroppen vår?

---

---

