

Sunn og usunn mat

Sunn mat er mat som inneholder lite sukker og fett.

Sunn mat har og vitaminer og mineraler som kroppen trenger.

Eksempel på sunn mat er grønnsaker.

Grønnsaker er bra for kroppen. Det er vanlig å spise grønnsaker til middag i Norge.

Eksempel på grønnsaker er gulerøtter, salat, kålrabi, kål, broccoli, tomater og agurk.

Litt frukt er også bra for kroppen. Frukt har ofte god smak og er lette å spise. Epler, pærer, appelsiner og bananer er vanlig å spise.

Poteter er også sunn mat. Poteter har vitamin C slik som appelsiner.

Fisk og magert kjøtt er også sunt. Kylling er magert kjøtt og smaker ofte godt.

Fisk koster mye, men er sunn.

Det er også sunt å spise mørkt (grovt) brød.

Det er sunt å drikke mye vann og litt lettmelk.

Lettmelk har lite fett.

Usunn mat inneholder mye sukker og fett og lite vitaminer.

Usunn mat smaker ofte godt, derfor er den er god å spise, men den er ikke så bra for kroppen.

Mat som vi kjøper på bensinstasjoner og på gatekjøkken har ofte mye fett.

Pizza og hamburger er eksempel på usunn mat. Vi må ikke spise usunn mat så ofte. Kanskje en eller to ganger i uka.

Cola og brus har mye sukker som kroppen ikke trenger. Det er og skadelig for tennene.

Muntlig oppgave:

Fortell om forskjellen mellom sunn og usunn mat.

Skriftlig oppgave:

Hva gjør sunn mat med kroppen og hva er skadelig med mye usunn mat?
