

Mat gir energi til kroppen!

mat

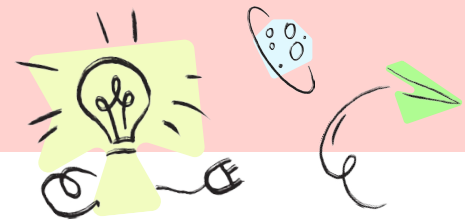
ete

energi

powerbank

Å ete gir energi i kroppen.
Du blir slapp når energien er brukt opp.
Å ete gir ny energi i kroppen.





Samtaleoppgaver til leseteksten «Mat gir energi til kroppen»

Til denne økta her kan det vere lurt å ha med seg noko konkret, anten som bilde eller som ekte matvarer, for å vise elevane dei ulike næringsgruppene. Røysukker er fint å vise som glukose rett frå plantane. Olivenolje eller rapsolje er fine døme på feitt. Syltetøy, sjokolade eller nøtter kan vise døme på noko som får energien opp temmeleg raskt. Kjøtt og avokado har mykje protein i seg.

Mange elevar har sett ein «powerbank» til mobil eller iPad. Det kan vere ein god konkret å vise til og forklare at vi menneske også har slike powerbankar i kroppen vår. Dei må ladast, og det blir gjort med mat.

Sjå på døma til 5.–7. trinn. Her får du litt meir du kan fortelje elevane dine munnleg i samlingsstunda.

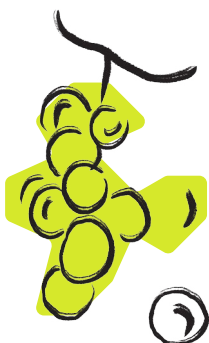
Spørsmål

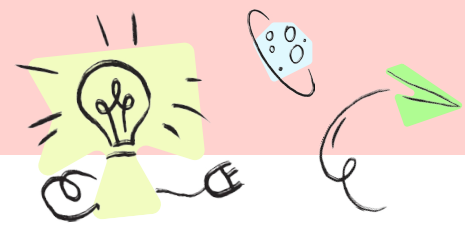
Viss du spring ti rundar rundt skulen og er heilt utsliten, kva kan du ete for å fylle opp «powerbanken» din fort då?

Mange som går lange turar på fjellet, har ofte ein liten tursjokolade eller ein pose nøtter med i sekken. Kvifor trur du det er populært?

Veit du om mat som har mykje sukker i seg?

Protein er viktige for å få musklar og ein sunn kropp. Veit du kva mat som har protein i seg?





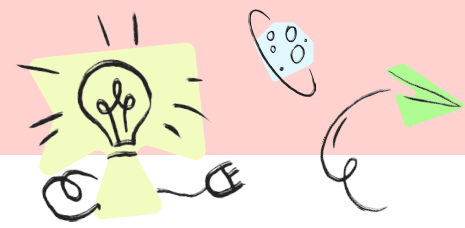
Mat gir energi til kroppen!

Når vi et, får kroppen energi ved å bryte ned maten i små bitar i fordøyinga.

Dei kjemiske reaksjonane som skjer i fordøyinga, gjer maten om til små ATP-molekyl.

ATP er som ein «powerbank» som cellene dine hentar energi frå. Sluttar du å ete, går «powerbanken» tom for energi, og du orkar ikkje å gjere nokon ting. Då er det berre å få i seg litt mat og fylle opp «powerbanken» din igjen.

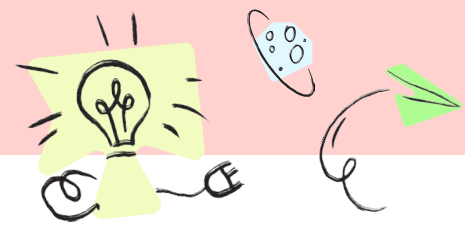




Mat gir energi til kroppen!

	100 g brød	100 g lettmjolk	100 g syltetøy	100 g sjokolade	100 g banan	100 g peanøtter	100 g cola	100 g storfe-kjøtt	100 g oliven-olje
Energi	280 kcal	47 kcal	230 kcal	540 kcal	95 kcal	530 kcal	40 kcal	240 kcal	880 kcal
Feitt	6,1 g	1,6 g	0,5 g	32 g	0,4 g	38 g	0	14 g	100 g
Karbohydrater	49 g	4,8 g	56 g	58 g	22 g	28 g	10 g	8,9 g	0 g
Proteiner	9,3 g	3,5 g	0,5 g	7,1 g	1,3 g	26 g	0 g	20 g	0 g

- 1) Tenk deg at du har sprunget ti rundar rundt skulen og er heilt utsliten. Kva kan du ete for å fylle opp «powerbanken» din fort?
- 2) Mange som går lange turar på fjellet, har ofte ein liten tursjokolade eller ein pose nøtter med i sekken. Kvifor trur du det er populært?
- 3) Kva produkt i tabellen har mest sukker i seg, og kva har minst sukker i seg?
- 4) Protein er viktig for å få ein sunn og velfungerande kropp. Kva produkt i lista inneheld mest protein?



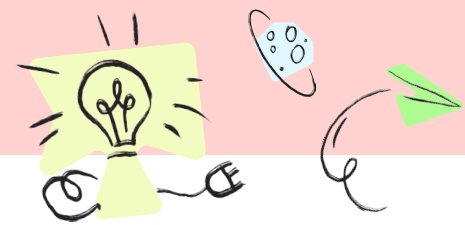
Mat gir energi til kroppen!

Når vi et, bryt kroppen maten ned gjennom fordøyingsprosessen. Dette er ein serie med kjemiske reaksjonar som skjer i mage-tarm-kanalen. Fordøyinga hjelper kroppen med å bryte ned maten i mindre bitar som kan blir absorberte og utnytta av kroppen.

I fordøyinga blir karbohydrat, protein og fett frå det du et, brote ned til molekyl som glukose, aminosyrer og fetttsyrer. Desse molekyla blir deretter absorberte gjennom tarmveggen og transportert ut til alle cellene i kroppen din.

Når glukose og andre næringsstoff når fram til cellene blir dei, gjennom ein serie kjemiske reaksjonar, gjorde om til ei form for energi som kroppen kan bruke. Denne energien er kjend som adenosintrifosfat (ATP). ATP er som ein «power-bank» i kroppen som gir energi til funksjonane og prosessane av alle cellene. ATP blir fullada med energi når du et. Får du ikkje i deg nok mat, går «ATP-power-banken» din tom for energi. Då blir du slapp og orkar ikkje å gjere nokon ting.





Mat gir energi til kroppen!

	100 g brød	100 g lettmjolk	100 g syltetøy	100 g sjokolade	100 g banan	100 g peanøtter	100 g cola	100 g storfe-kjøtt	100 g oliven-olje
Energi	280 kcal	47 kcal	230 kcal	540 kcal	95 kcal	530 kcal	40 kcal	240 kcal	880 kcal
Feitt	6,1 g	1,6 g	0,5 g	32 g	0,4 g	38 g	0	14 g	100 g
Karbohydrater	49 g	4,8 g	56 g	58 g	22 g	28 g	10 g	8,9 g	0 g
Proteiner	9,3 g	3,5 g	0,5 g	7,1 g	1,3 g	26 g	0 g	20 g	0 g

- Sorter varene i tabellen etter feittinnhaldet. Start med det produktet som har minst feitt, og ranger dei frå lågaste til høgaste tal.
- Tenk deg at du har sprunge ti rundar rundt skulen og er heilt utsliten. Kva kan du ete for å fylle opp «powerbanken» din fort?
- Mange som går lange turar på fjellet, har ofte ein liten tursjokolade eller ein pose nøtter med i sekken. Kvifor trur du det er populært?
- Kva produkt i tabellen har mest sukker i seg, og kva har minst sukker i seg?
- Protein er viktig for å få ein sunn og velfungerande kropp. Kva produkt i lista inneheld mest protein?