

# Mat gir energi til kroppen!

mat

spise

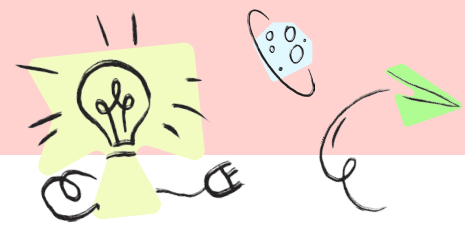
energi

powerbank

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



Foto: Viada Klein, Unsplash



# Samtaleoppgaver til leseteksten «Mat gir energi til kroppen»

Til denne økta her kan det være lurt å ha med seg noen konkrete, enten som bilder eller som ekte matvarer, for å vise elevene de forskjellige næringsgruppene. Rørsukker er fint å vise som glukose rett fra plantene. Olivenolje eller rapsolje er fine eksempler på fett. Syltetøy, sjokolade eller nøtter kan vise eksempler på noe som får energien opp temmelig raskt. Kjøtt og avokado har mye proteiner i seg.

Mange elever har sett en powerbank til mobil eller iPad. Den kan være en god konkret å vise til og forklare at vi mennesker også har slike powerbanker i kroppen vår. De må lades og det gjøres med mat.

Se på eksemplene til 5.–7. trinn. Her får du litt mer du kan fortelle elevene dine muntlig i samlingsstunden.

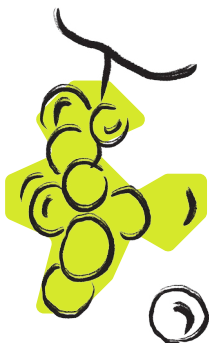
## Spørsmål

Hvis du løper 10 runder rundt skolen og er helt utslitt, hva kan du spise for å fylle opp «powerbanken» din fort da?

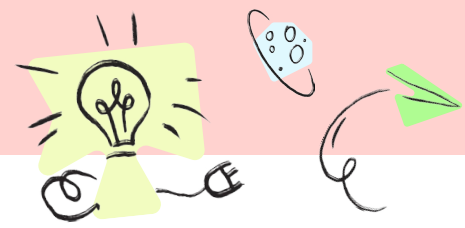
Mange som går lange turer på fjellet har ofte en liten tursjokolade eller en pose nøtter med i sekken. Hvorfor tror du det er populært?

Vet du om noe mat som har mye sukker i seg?

Proteiner er viktige for å få muskler og en sunn kropp. Vet du hvilken mat som har proteiner i seg?







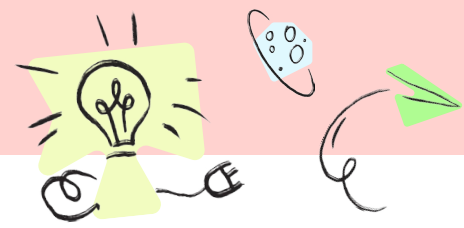
# Mat gir energi til kroppen!

Når vi spiser får kroppen energi ved å bryte ned maten i små biter i fordøyelsen.

De kjemiske reaksjonene som skjer i fordøyelsen, omdanner maten til små ATP-molekyler.

ATP er som en «powerbank» som cellene dine henter energi fra. Slutter du å spise, går «powerbanken» din tom for energi, og du orker ikke å gjøre noen ting. Da er det bare å få i deg litt mat og fylle opp «powerbanken» din igjen.



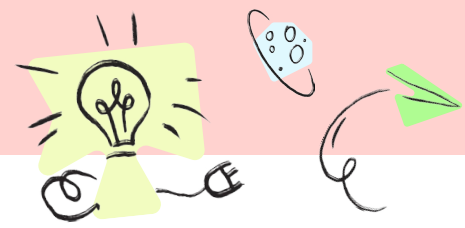


# Mat gir energi til kroppen!

	100 g brød	100 g lettmeik	100 g syltetøy	100 g sjokolade	100 g banan	100 g peanøtter	100 g cola	100 g storfe-kjøtt	100 g oliven-olje
<b>Energi</b>	280 kcal	47 kcal	230 kcal	540 kcal	95 kcal	530 kcal	40 kcal	240 kcal	880 kcal
<b>Fett</b>	6,1 g	1,6 g	0,5 g	32 g	0,4 g	38 g	0	14 g	100 g
<b>Karbohydrater</b>	49 g	4,8 g	56 g	58 g	22 g	28 g	10 g	8,9 g	0 g
<b>Proteiner</b>	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 løpt 10 runder rundt skolen og er helt utslitt. Hva kan du spise for å fylle opp «powerbanken» din fort?
- 2) Mange som går lange turer på fjellet, har ofte en liten tursjokolade eller en pose nøtter med i sekken. Hvorfor tror du det er populært?
- 3) Hvilket produkt i tabellen har mest sukker i seg, og hva har minst sukker i seg?
- 4) Proteiner er viktige for å få en sunn og velfungerende kropp. Hvilke produkter i lista inneholder mest proteiner?





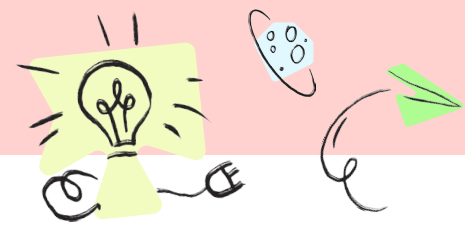
# Mat gir energi til kroppen!

Når vi spiser mat, bryter kroppen maten ned gjennom fordøyelsesprosessen. Dette er en serie med kjemiske reaksjoner som skjer i mage-tarmkanalen. Fordøyelsen hjelper kroppen med å bryte ned maten i mindre biter, som kan absorberes og utnyttes av kroppen.

I fordøyelsen brytes karbohydrater, proteiner og fett fra det du spiser ned til molekyler som glukose, aminosyrer og fettsyrer. Disse molekylene blir deretter absorbert gjennom tarmveggen og transportert ut til alle cellene i kroppen din.

Når glukose og andre næringsstoffer når frem til cellene blir de, gjennom en serie kjemiske reaksjoner, omdannet til en form for energi som kroppen kan bruke. Denne energien er kjent som adenosintrifosfat (ATP). ATP er som en «powerbank» i kroppen som gir energi til alle cellenes funksjoner og prosesser. ATP blir fulladet med energi når du spiser mat. Får du ikke i deg nok mat, vil «ATP-powerbanken» din gå tom for energi. Da blir du slapp og orker ikke å gjøre noen ting.





# Mat gir energi til kroppen!

	100 g brød	100 g lettmeik	100 g syltetøy	100 g sjokolade	100 g banan	100 g peanøtter	100 g cola	100 g storfe-kjøtt	100 g oliven-olje
<b>Energi</b>	280 kcal	47 kcal	230 kcal	540 kcal	95 kcal	530 kcal	40 kcal	240 kcal	880 kcal
<b>Fett</b>	6,1 g	1,6 g	0,5 g	32 g	0,4 g	38 g	0	14 g	100 g
<b>Karbohydrater</b>	49 g	4,8 g	56 g	58 g	22 g	28 g	10 g	8,9 g	0 g
<b>Proteiner</b>	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 fettinnholdet. Start med det produktet som har minst fett og ranger dem fra laveste tall til høyeste tall.
- Tenk deg at du har løpt 10 runder rundt skolen og er helt utslitt. Hva kan du spise for å fylle opp «powerbanken» din fort?
- Mange som går lange turer på fjellet, har ofte en liten tursjokolade eller en pose nøtter med i sekken. Hvorfor tror du det er populært?
- Hvilket produkt i tabellen har mest sukker i seg, og hva har minst sukker i seg?
- Proteiner er viktige for å få en sunn og velfungerende kropp. Hvilke produkter i lista inneholder mest proteiner?