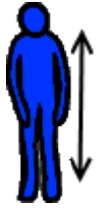


Vad behöver kroppen?

I maten finns flera olika näringsämnen som kroppen behöver för att må bra.



växa

När man växer behöver man mycket **proteiner**. De finns i kött, fisk, ägg, ärter och bönor.

Kolhydrater finns i potatis, ris, pasta, bröd och annat som man gör av mjöl. De ger kroppen energi, så att man orkar arbeta.

Fett innehåller också mycket energi. Det finns i smör, margarin och olja. Om kroppen får mera energi än den behöver, lagrar den det. Då blir man tjockare.



mager



tjock

I grönsaker och frukt finns flera sorters **vitaminer** och **mineraler** som kroppen behöver.

C-vitamin kan kroppen inte lagra, utan måste få varje dag. C-vitamin finns i frukter, bär och grönsaker. Men det förstörs om man kokar dem.

Protein
finns i:

fisk



kött



ägg



ärter



bönor



Kolhydrat
er finns i :

potatis



ris



pasta



bröd



mjöl



koka

Fett finns i:
margarin



smör

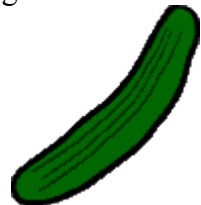


olja



Vitaminer
finns i

gurka



grönsaker:

morot



sallat



tomat



frukt och bär



jordgubbe



röda vinbär



blåbär



apelsin



banan



För att kroppen ska få alla näringsämnen som den behöver ska man äta flera olika sorters mat och tillräckligt mycket grönsaker och frukt.

