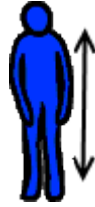


## Vad behöver kroppen?

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, ärtor 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

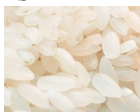


**Kolhydrat**er finns i:

potatis



ris



pasta



bröd



mjöl



**Fett** finns i:

olja

margarin

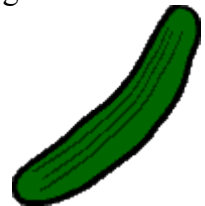


Smör



**Vitaminer**  
finns i  
grönsaker:

gurka



morot



sallat



tomat



frukt och bär

jordgubbe



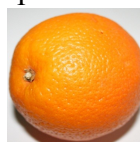
röda vinbär



blåbär



apelsin



banan





*koka*

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

