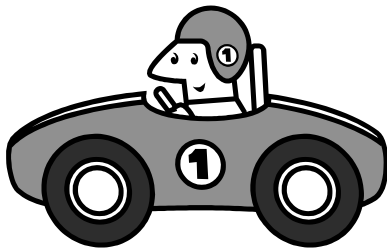


KOST och KROPP

Namn _____

För att en bil skall kunna köra behöver den energi. Denna energi får bilen från bensinen. Skulle bensinen ta slut så stannar bilen till dess att man tankar igen. Likadant är det med människans kropp, den måste ha energi för att kunna leva. Denna energi får vi från vår mat.

I bilen så är det motorn som gör att bilen rör på sig. Det är alltså motorn som behöver bensinen för att kunna arbeta. Hos människan är det musklerna som gör att vi kan röra på oss, alltså är det musklerna som behöver mest energi i människokroppen. Men även när vi vilar behöver kroppen energi för att fungera. Framförallt är energin mycket viktig för att vår hjärna skall orka tänka. Du vet säkert själv hur jobbigt det är att koncentrera sig och tänka ordentligt när man är hungrig?



Bilen behöver bensin för att få energi.



Kroppen behöver mat för att få energi.



I bilen är det motorn som får bilen att röra sig.



Det är musklerna som får kroppen att röra sig.

Vilka ämnen ger oss vår energi?

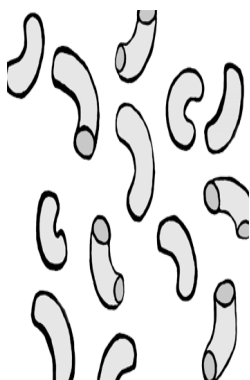
Energi får vi från maten vi äter. All mat innehåller energi, en del innehåller mer energi än annan mat och en del mat är nyttigare för din kropp än annan mat. Vi ska nu se vilka olika

näringsämnen kroppen behöver för att kunna röra på sig, det vill säga vilka ämnen som ger oss energi.



Fett

Det näringsämne som ger oss mest energi är fett. Det finns i **smör, margarin, oljor, glass och kakor**. Det finns också fett i **fisk, kött, ost och mjölk**. Fett används framförallt som energi när vi vilar eller när vi inte tar i så mycket. T.ex. när vi sitter och jobbar i skolan eller när vi är ute och går. Fett är fullt av energi och räcker länge. Om du skulle gå ut och gå en jättelång promenad så använder du nästan bara fett som energi. Fett lagras under huden och transporteras med blodet till de muskler som behöver energi. Precis på samma sätt som bensinen går till motorn i bilen.



Kolhydrat

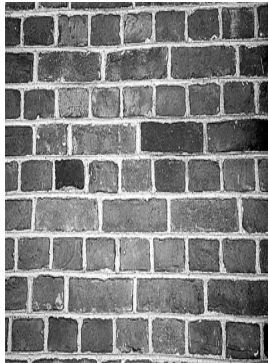
Kolhydrater kan man säga är som kroppens raketbränsle. Kolhydraterna används nämligen som energi när vi börjar arbeta hårdare, om vi t.ex. börjar jogga eller springa. Kolhydrater finns framförallt i **bröd, potatis, ris, makaroner, spagetti och nötter**. Kolhydraterna lagras i musklernas energidepåer. De kan liknas med bilens tank där bensinen finns lagrad. När kroppen börjar arbeta hårt så tar musklerna kolhydrater från energidepåerna och använder dessa på samma sätt som bilen använder bensin till motorn. Socker är också en form av kolhydrat. Det är ett riktigt superbränsle som är fullproppat med energi. Problemet med sockret är att vi ofta inte använder den enorma energimängd det innehåller och då kommer energin att lagras som fett i kroppen. Energi från socker räcker inte heller länge. Trots att det är fullt av energi så är det som dynamit, det smäller till ordentligt men efter smällen är det slut.

Kroppens byggstenar, verktyg och transportsystem

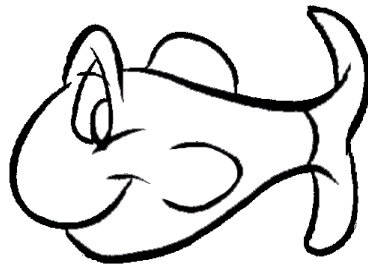
Kroppen behöver också andra näringsämnen än fett och kolhydrater för att fungera. Vi måste få i oss ämnen som gör att kroppen kan växa och laga sig själv. Vi måste också få i oss ämnen som fungerar som verktyg i kroppen. Sist men inte minst behöver kroppen ett ämne som kan

transportera alla andra näringsämnen dit de behövs. Vi ska nu se vilka dessa näringsämnen är och i vilken mat de finns.

Kroppens byggstenar



Protein används för att bygga upp din kropp. Det är proteinet som gör att ett barns kropp kan växa och bli större. Det är också proteinet som gör att dina muskler kan växa och bli starkare. Protein används också när kroppen skall läka sig själv efter skador. Protein måste vi få i oss så gott som dagligen för att må bra. Protein finns framförallt i **fisk, kött, ägg, mjölk och ost**. Skulle fett och kolhydraterna i kroppen inte räcka till för att ge kroppen energi så kan proteinet användas som bränsle istället.



Fisk innehåller mycket nyttigt protein



Mineraler finns i all mat vi äter och så länge man äter en varierad kost så löper man ingen risk att få brist på mineraler i kroppen. Mineraler används framförallt till att bygga upp vårt skelett och våra tänder. Kalcium är ett viktigt mineral för just detta och finns i stora mängder i mjölk. För en ung människa där skelettet växer mycket är det därför extra viktigt att få i sig kalcium.

DRICK MJÖLK!

Så får du ett starkt skelett.



Vitaminer, kroppens verktyg



Om du tänker dig kroppen som en stor fabrik så är vitaminerna de verktyg som gör att fabriken kan tillverka saker.



Utan verktyg så kan bilfabriken inte göra några bilar. Utan vitaminer så kan kroppen inte leva.



Om de andra näringsämnena är muttrarna i fabriken så är vitaminerna skiftnyckeln som gör att vi kan skruva muttrarna på plats.



Vitaminer är också väldigt viktiga för att skydda kroppen mot sjukdomar.

Vitaminer finns det gott om i frukter och grönsaker som man måste äta varje dag för att må bra.



Vatten, kroppens transportsystem

Så mycket som två tredjedelar av din kropp består av vatten. Vattnet har som främsta uppgift att lösa upp de andra näringsämnena och transportera dem dit de behövs. Man kan alltså säga att vattnet är kroppens eget transportsystem. Vatten måste vi dricka dagligen. Som en regel kan man säga att man aldrig skall behöva känna sig törstig. När man väl känner av törst så har kroppen redan fått vätskebrist. Går det lång tid utan vätska får man ofta ont i huvudet och man börjar känna sig yr. Försök därför dricka med jämna mellanrum under dagen.

Hur ska jag äta?



Så här ser tallriksmodellen ut. Det är en modell för hur maten på en tallrik skall fördelas. Som du ser skall man ha lika mycket pasta, potatis eller ris som grönsaker eller rotfrukter på tallriken. I den nedre delen kan vi se att det skall finnas något mindre av kött, fisk, fågel eller ägg på tallriken. Tränar du mycket så behöver du extra energi. Då kan du tänka på att fylla på med extra pasta, potatis eller ris för att ge din kropp extra bränsle.

Utanför tallriken ser du ett glas med mjölk, en frukt och ett bröd. Skulle du äta och dricka av allt detta vid en måltid så har du fått i dig alla de näringsämnen som kroppen behöver.

Ät fem gånger om dagen

För att kroppen skall må bra och vara pigg under hela dagen behöver den tankas med energi flera gånger. För att du skall äta så bra som möjligt bör du äta på följande sätt och på ungefär dessa tider:

Kl 07.00 frukost

Kl 10.00 frukt/mellanmål

Kl 12.00 lunch

Kl 15.00 mellanmål (t.ex. smörgås)

Kl 18.00 – 20.00 middag

Den viktigaste måltiden på hela dagen är frukosten. Ungefär en fjärdedel av all energi under dagen skall du äta under frukosten. Den energin behöver du för att orka med dagen så bra som möjligt.

Hur blir kroppen fetare?

En bil kan man aldrig tanka mer bensin än vad tanken rymmer. Människans kropp däremot kan sägas ha en tank som kan bli större och större. Om vi fyller på våran kropp med mer energi än vad den gör slut på kommer kroppen att spara den energi som blir över som fett. Vi går alltså upp i vikt om vi äter mer mat än vad vi behöver. Anledningen till att vi blir tjocka av godis och läsk är att det innehåller socker som är fullproppat med energi. Äter man mycket socker tankar man alltså kroppen med mängder av energi som vi kanske inte har användning för.

Banta inte!

Många försöker gå ner i vikt genom att banta. Man börjar hoppa över måltider och äter kanske bara några smörgåsar på en dag. Men tyvärr så funkar det ALDRIG att banta. Våran kropp är inställd på att överleva. Får den för lite mat så tror kroppen att den håller på att svälta. Den svarar då med att spara på så mycket energi den bara kan, mycket av det du äter kommer då istället sparas i kroppen som fett. Ofta går den som bantar ner några kilon till en början. Problemet är att när man börjar äta normalt igen så är kroppen fortfarande inställd på svält. Kroppen kommer alltså att fortsätta samla på sig fett och det som kan hända är att kroppen blir fetare än vad den var innan bantningen.

Ät ordentligt och rör på dig

Ser du till att få i dig av alla näringsämnen och äter flera mål om dagen har du en god förutsättning för att må bra. Men se också till att röra på dig, kroppen måste få användning för den energi som du fyller den med annars kommer du att gå upp i vikt. Är man överviktig och behöver gå ner några kilon finns det bara ett recept, gör slut på mer energi än vad du fyller på med, men BANTA INTE! Det kan räcka med att gå ut och gå några gånger och minska på läskdrickandet, godisätandet och den feta snabbmaten.

Tänk på att

- Det finns ingen mat som är så onyttig att man aldrig kan äta det och det finns ingen mat som är så nyttig att man alltid ska äta det!