



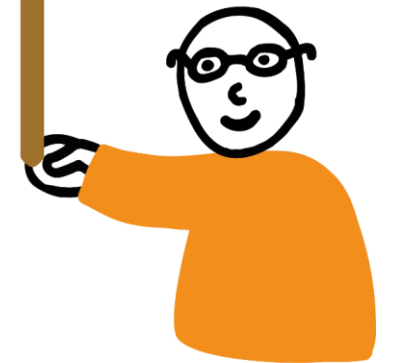
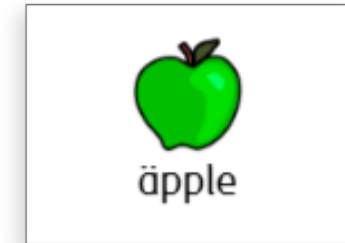
MÖTAS OCH MÅ BRA



Kost



- ♥ Det är vad vi äter och dricker
- ♥ Kroppen får energi från mat och dryck
- ♥ Vad vi äter och dricker påverkar hur vi mår
- ♥ Om man **bara äter onyttigt** kan man bli sjuk

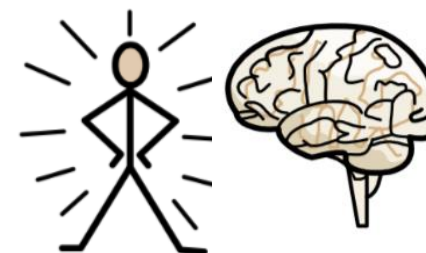


Mat innehåller

☀️ **Kolhydrater**; finns i bl.a. pasta, bröd, socker, flingor och grönsaker.



☀️ Kolhydrater ger kroppen och hjärnan energi.
Det finns bättre och sämre kolhydrater.



☀️ Om du vill äta nyttigt, välj:

☀️ fullkornspasta,

☀️ mörkt bröd,

☀️ grönsaker

☀️ havre



Undvik: läsk, vitt bröd och godis om du vill äta nyttigt



?



Vad är din favoritmat?



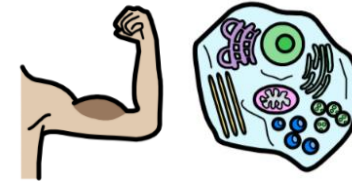
Mat innehåller



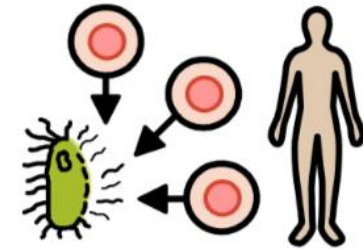
☀️ **Protein**, finns i kött, fisk, ägg, mjölk, ärtor och linser



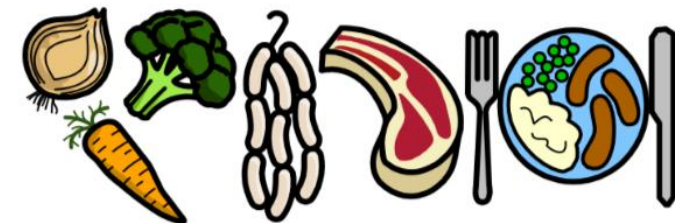
♥️ Protein bygger muskler och nya celler i kroppen



☀️ Protein är viktigt för immunförsvaret och hela kroppens funktion

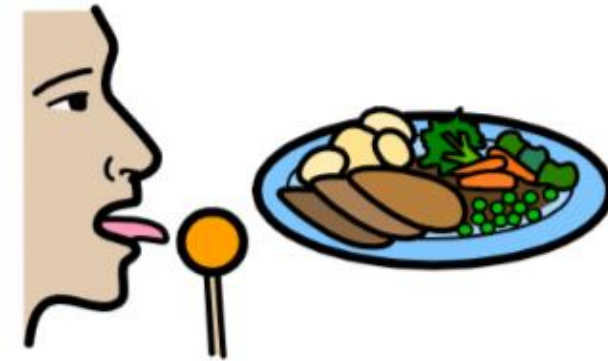
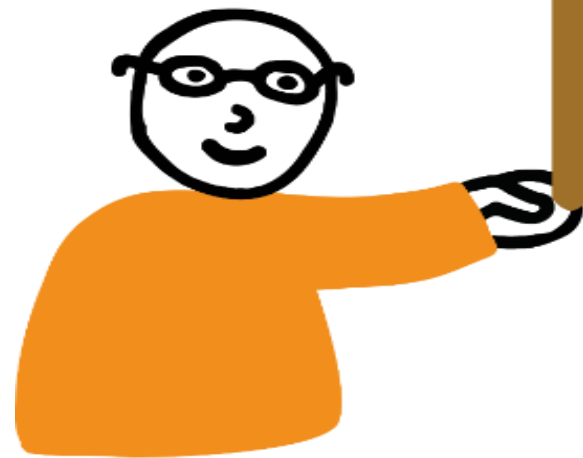


♥️ Om du äter varierad mat får du i dig tillräckligt med protein





Vill du prova någon
ny maträtt?
Vilken?



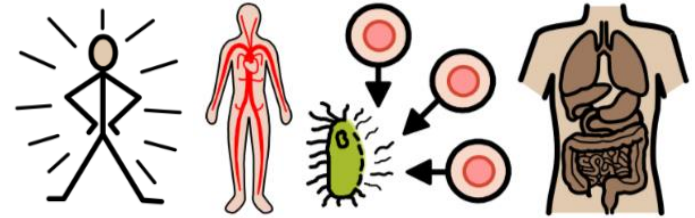
Mat innehåller



☀ **Fett**, finns i bl.a. olja, fisk, mejeriprodukter, nötter

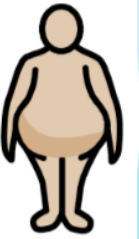


♥ Fett ger kroppen energi och skyddar organ



☀ Fett är viktigt för blodet och immunförsvaret

♥ Det finns olika sorters fett. Man kan bli överviktig av att äta för mycket fett



☀ Nyttigt fett finns i:

☀ Fisk

☀ Nötter

☀ Olivolja



♥ Ät mindre fett från grädde, glass, ost och smör om du vill äta nyttigare

?



Vilken är din
favorit-
restaurang?



Mat innehåller



☀️ **Vitaminer** finns i väldigt många produkter, till exempel i frukt, bär, grönsaker, mjölk, fisk och kött



♥️ Vitaminer är väldigt viktigt för att må bra

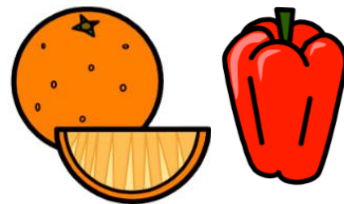


☀️ Utan vitaminer kan man bli sjuk

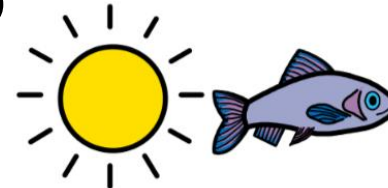
♥️ Det finns väldigt många olika vitaminer, **13st.** är livsviktiga för oss



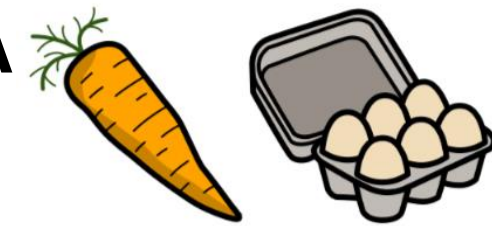
☀️ Exempel på vitaminer: **C**



D



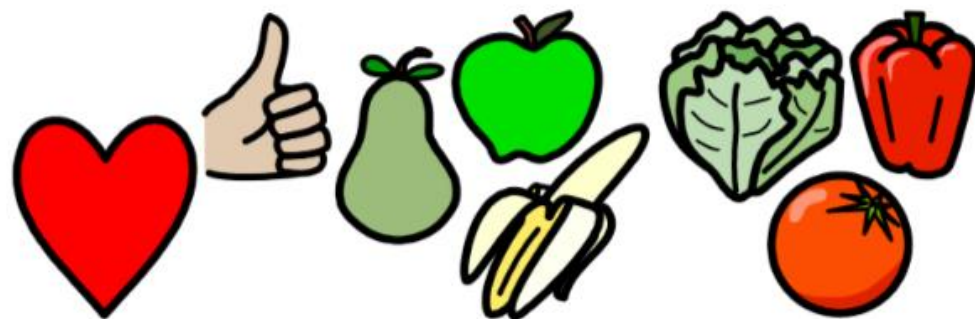
A



?



Äter du frukt och grönsaker varje dag?
Vilken frukt/grönsak är godast?



Facit till tipspromenaden

- 1 = X
- 2 = X
- 3 = 2
- 4 = 1
- 5 = x
- 6 = 2
- 7 = X
- 8 = 1

