



GRÖNSAKSMÅLET

odlarna.se

En kampanj av Odlarna.se

LEKTION 3

VARFÖR BEHÖVER KROPPEN DET?



Kampanjen delfinansieras av Europeiska Unionen

LEKTION 3 (50 MIN)

VARFÖR BEHÖVER KROPPEN DET?

Under denna lektion lär sig eleverna mer om vad kroppen behöver och mer specifikt varför de behöver äta rätt mängd grönsaker.

LEKTIONENS SYFTE

Utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa.

Ges möjlighet att utveckla kunskaper om deras hälsa genom hela livet.

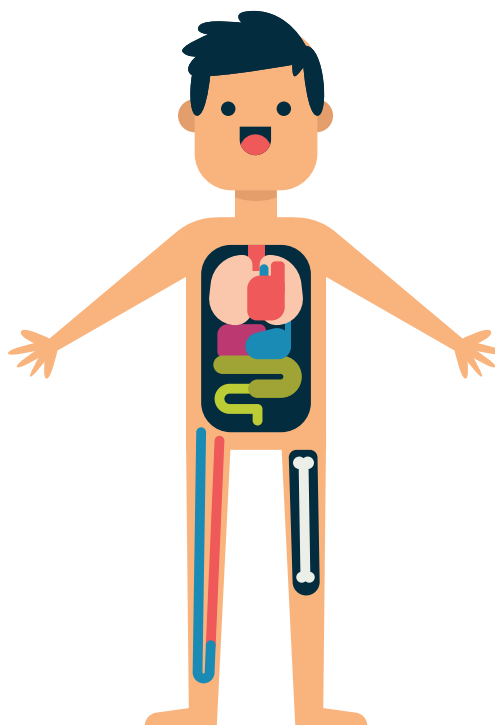
Utveckla kunskaper om biologiska sammanhang och nyfikenhet på och intresse för att veta mer om sig själva och naturen.

INSTRUKTION TILL LÄRARE

Presentation: Presentera lärmaterialet, som handlar om varför kroppen behöver grönsaker.

Elevblad: Tabeller med olika grönsakers innehåll.

Elevuppgift under lektionen: Dela ut elevbladet och låt eleverna besvara frågorna som finns i bladet.



KOPPLING TILL LÄROPLANEN

- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av kost.
- Olika verktyg som stöd för planering av varierade och balanserade måltider.
- Centrala metoder för beräkningar med naturliga tal och enkla tal i decimalform vid överslagsräkning, huvudräkning samt vid beräkningar med skriftliga metoder och miniräknare. Metodernas användning i olika situationer.
- Rimlighetsbedömning vid uppskattningar och beräkningar i vardagliga situationer.
- Tabeller och diagram för att beskriva resultat från undersökningar. Tolkning av data i tabeller och diagram.
- Matematisk formulering av frågeställningar utifrån vardagliga situationer.



GRÖNSAKSMÅLET

FAKTA

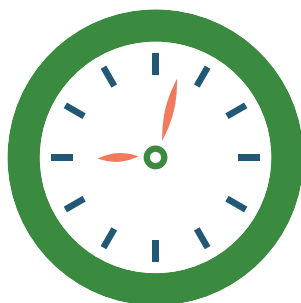
VARFÖR BEHÖVER KROPPEN DET?

Vad behöver kroppen för att må bra och vad är det egentligen som gör grönsaker så bra att äta rätt mängd av? Det tillsammans med vad grönsaker innehåller går vi igenom i denna lektion.

Som människa behöver vi mycket näring för att orka allt vi ska göra under en dag. Det gäller även barn och ungdomar, men de behöver näringen också för att kunna utvecklas och växa.

Eftersom barn inte äter lika mycket som vuxna behöver de väldigt näringsstätt mat. Alltså mat som innehåller mycket näring i förhållande till mängden mat.

För att kroppen ska fungera så bra som möjligt är det viktigt att äta regelbundet - frukost, lunch, middag och bra mellanmål däremellan. Äter man regelbundet håller man sig pigg samtidigt som det blir enklare att undvika att småäta.



Vad behöver kroppen för att fungera?

Kroppen behöver en blandning av näringsämnen varje dag för att fungera och må bra.

Först och främst behöver kroppen energi, alltså kalorier. Hur mycket energi, eller hur många kalorier, den behöver beror på kön, ålder och hur mycket man rör på sig. Som referens säger Livsmedelsverket att en flicka som går i femte klass behöver 2 000 kalorier per dag, medan en pojke som går i femman behöver 2 130 kalorier.

Energin får man normalt från protein, fett och kolhydrater. Men kroppen behöver också vitaminer och mineraler varje dag.

För att äta näringsrikt ska man äta mycket frukt, grönsaker och rotsaker. Man kan med fördel välja fullkornsvarianter av bröd, gryn, flingor, pasta och ris. Det är bra att äta fisk ofta, gärna mer än en gång i veckan. Utöver det kan man, om det går, välja nyckelhålsmärkta livsmedel, som är magra och fiberrika.



Ett enkelt sätt att säkerställa att man får i sig de näringsämnen man behöver är att äta enligt tallriksmodellen. I tallriksmodellen är en stor del grönsaker och rotfrukter, en stor del är potatis, pasta, ris eller likande och en mindre del är kött, fisk, kyckling, ägg eller ett vegetariskt alternativ. En sådan måltid med bröd, en frukt och vatten eller lättmjölk.





GRÖNSAKSMÅLET

Vad innehåller grönsaker?

C-vitamin

C-vitamin motverkar förkylning och infektioner och finns i grönsaker som exempelvis paprika, broccoli och brysselkål.

A-vitamin

A-vitamin behövs för att syn, hud och slemhinnor ska fungera normalt. A-vitamin finns bland annat i grönkål.



Folsyra

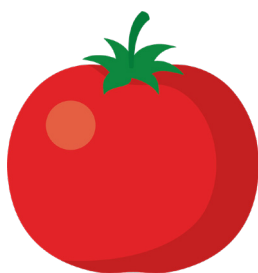
Folsyra bidrar bland annat till ett normalt immunsystem. Folsyra finns bland annat i broccoli och paprika

Kostfiber

Kostfiber är bra! De hjälper tarmarna att göra sitt jobb samtidigt som de ökar mättnadskänslan så att man inte går och småäter under dagen. Man hittar mycket kostfiber bland annat i kål.

Kalium

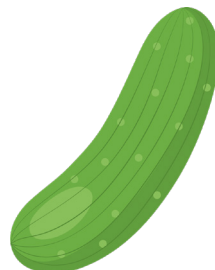
Kalium är ett viktigt grundämne och behövs för kroppens nerv- och muskelfunktion, men också för att reglera blodtrycket. Kalium finns i många grönsaker, däribland tomater



och gurka.

Kalcium

Kalcium gör skelett och tänder starka och finns i bland annat grönkål, rucola och gurka.



Antioxidanter

Antioxidanter är mineraler och vitaminer som skyddar kroppens celler. De finns i bland annat bladgrönsaker och morötter.

Magnesium

Magnesium minskar bland annat trötthet och de finns vanligtvis i gröna grönsaker, så som spenat.

Järn

Järn bidrar till att bilda röda blodkroppar och transporterar syre från lungorna ut i kroppen. Personer som har järnbrist blir ofta trötta samtidigt som prestationsförmågan försämras. Gröna grönsaker som broccoli och spenat är rika på järn.





GRÖNSAKSMÅLET

ELEVUPPGIFT

HITTA SVAREN I TABELLEN

På andra sidan finner du en tabell med vad olika grönsaker bland annat innehåll. Med den som hjälp ska ni besvara nedan frågor. Lycka till!

1. Du behöver motverka förkylning och behöver därför äta mer c-vitamin. Vilken grönsak innehåller mest c-vitamin?

Dittsvar: _____

2. Om en person har järnbrist, vilken grönsak bör han eller hon i så fall fokusera på att äta mer av?

Dittsvar: _____

3. Vilken av grönsakerna i tabellen innehåller mest a-vitamin?

Dittsvar: _____

4. Kostfiber hjälper oss att hålla rätt på tarmarna. Om man vill få i sig mer kostfiber, exempelvis för att öka mättnadskänslan, vilken grönsak ska jag då äta?

Dittsvar: _____

5. Om jag vill äta en kalorisnål grönsak, vilken grönsak borde jag i så fall välja?

Dittsvar: _____



GRÖNSAKSMÅLET

I tabellen hittar du all information du behöver för att kunna besvara frågorna. Allt innehåll är baserat per 100 gram av varje grönsak.

Innehåll per 100 gram	Gurka	Tomat	Spenat	Grönkål	Broccoli
Kalorier	15	17	23	49	33
Natrium	2 mg	5 mg	79 mg	38 mg	33 mg
Kalium	147 mg	237 mg	558 mg	491 mg	316 mg
Kostfiber	0,5 g	1,2 g	2,2 g	3,8 g	2,6 g
Kalcium	16 mg	10 mg	99 mg	150 mg	47 mg
C-vitamin	2,8 mg	13,7 mg	28,1 mg	120 mg	89 mg
Järn	0,3 mg	0,3 mg	2,7 mg	1,5 mg	0,7 mg
Magesium	13 mg	11 mg	79 mg	47 mg	21 mg



GRÖNSAKSMÅLET

odlarna.se

En kampanj av Odlarna.se

**LÄMNA IN LEKTIONEN
PÅ GRÖNSAKSMALET.SE**



Kampanjen delfinansieras av Europeiska Unionen