

Sid 7-11 och 19-20

MAT OCH HÄLSA

WHO = world health organization

När man mår bra både psykiskt, fysiskt och socialt. 40% av alla hjärt- och kärlsjukdomar och 30% av alla cancersjukdomar beror på felaktiga matvanor och felaktig livsstil.

Våra matvanor måste anpassas efter vårt energibehov!

Mat- Motion-Hälsa = är beroende av varandra för att vi ska må bra

Varför behöver vi energi?

Livsmedel= är mjölk, bröd, potatis, kött, frukt osv

Näringsämnen= Livsmedel innehåller näringsämnen det finns sex grupper med näringsämnen

Fetter

Proteiner

Mineralämnen

Vitaminer

Vatten

Kolhydrater

Energi

- Kroppstemperaturen
- Hålla igång kroppens organ
- Att utföra fysiskt arbete
- För att kroppen ska kunna växa
- För att kunna tänka klart och röra sig.

Mått den energi som går åt i kroppen är enheterna

Kj= kilojoule 1000 kj är 1 mj

Kcal= (kilokalorier)

Mängden energi som du förbrukar beror på olika faktorer.

Kön, ålder, klimat, vikt, rörelseenergi.

Näringsämnen som ger energi är:

Fett

Proteiner

Kolhydrater

	Ålder	Energi Mj
Pojkar	11-14	9,8
	15-18	11,3
Flickor	11-14	8,4
	15-18	9,0

Det vill säga ca 2900 kcal för pojkar och 2300 för flickor.

MOTION

- Kroppen klarar påfrestningar bättre.
- Kroppen är byggd för rörelse
- Musklerna måste arbeta för att byggas upp
- Hjärta och lungor måste få arbeta annars får man dålig kondition
- Kroppen blir motståndskraftig mot infektioner
- Motionerar du kan du äta mer.

Övning:

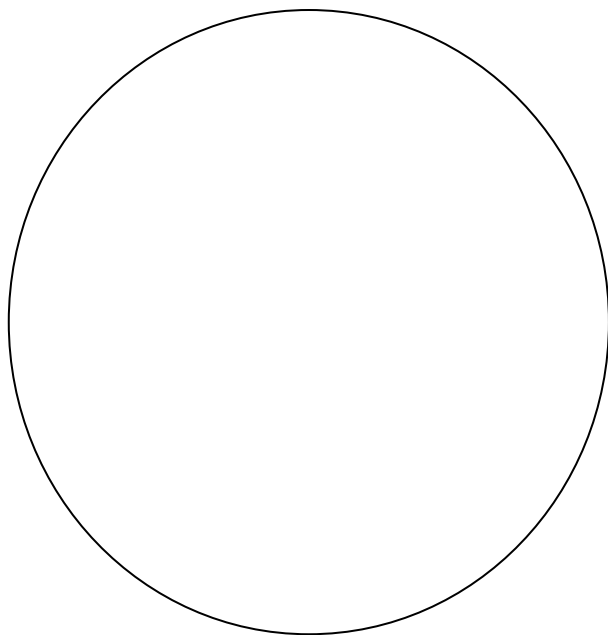
Johanna går upp på morgonen och bäddar sin säng i fem minuter. Sedan promenerar hon till skolan i snabb takt detta tar 30 minuter. Väl i skolan har hon stillasittande arbete i 4 timmar med en efterföljande idrottslektion där man övar löpning i ca 60 min. Slutligen så går Johanna mycket långsamt hemåt,

promenaden tog en timme. Ta hjälp av tabellen nedan och räkna ut kaloriantalet som Johanna gjort av med!

Hur många kalorier har Johanna gjort av med under dagen?

Rörelselista	Kcal / per min
Stillasittande arbete	2
Snabb löpning	13
Bädda sängen	5
Långsam promenad	5
Spela badminton	10
löpning	10
Snabb promenad	7

TALLRIKSMODELLEN



Oavsett om portionerna är stora eller små så bör tallriken se ut som ovan!!

Frukost 15-20%
Lunch 25-30%
Middag 20-30%
Mellanmål 15-20%