

Alla måste äta

Kroppen och hjärnan behöver mat och dryck för att du ska kunna växa, röra på dig, ha roligt, tänka och lära dig nya saker.

Kroppen behöver en blandning av olika sorters mat. Olika personer har olika behov, och tycker att olika saker är gott. Nästan all mat är bra mat. Alla måste äta frukost, lunch och middag. Många behöver också äta mellanmål (mellis).

Alla kroppens celler behöver energi. Energin behövs bland annat för att hjärnan ska fungera och för att musklerna ska orka arbeta. All mat och dryck – utom vatten – innehåller energi i olika mängder.

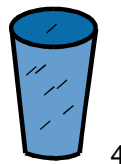
Förutom energi behöver du olika näringsämnen för att kroppen ska fungera. Därför mår du bäst om du äter en blandning av olika sorters mat.

Alla måste dricka

Alla måste dricka för att kroppen inte ska bli torr.

Om vi inte dricker kan vi få ont i huvudet.

När vi äter mat eller mellanmål ska vi dricka 1 glas vatten eller mjölk.



1. Grönsaker, rotfrukter, frukt
2. Kött, fisk, ägg, kyckling
3. Potatis, ris, pasta
4. Ett glas med dryck

