Næringsstoff

Individuell oppgåve

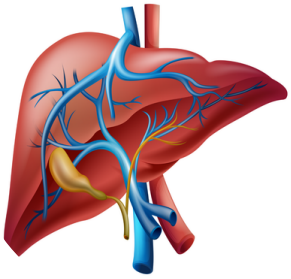
Oppgåve 1: Skriv rett fagord til rett forklaring.

aminosyrer	cellulose	fotosyntese
essensielle aminosyrer	næringsstoff	stivelse
feittsyrer	ufordøyeleg	lever

1. _____ er eit stoff i planteceller som gir plantene styrke, men menneske kan ikkje fordøye det.
2. _____ er eit organ i kroppen som mellom anna lagrar energi i form av glykogen.
3. _____ er stoff i maten som kroppen treng for å få energi, vekse og fungere normalt.
4. _____ er lange kjeder av karbonatom som byggjer opp feitt, og dei held oppe viktige funksjonar i cellene, som å lage hormon og cellemembranar.

5. _____ betyr at kroppen ikkje kan bryte det ned, som til dømes cellulose.
6. _____ er prosessen der planter, algar og nokre bakteriar bruker sollys, vatn og karbondioksid til å lage glukose og oksygen.
7. _____ er eit karbohydrat som finst i mat som poteter og korn, og gir deg energi.
8. _____ er små byggjesteinar som dannar protein i kroppen.
9. _____ er aminosyrer som kroppen ikkje kan lage sjølv, og som du derfor må få frå maten du et.

Oppgåve 2: Set strek mellom rett fagord og bilete.



Karbohydrat



Protein

Laktose



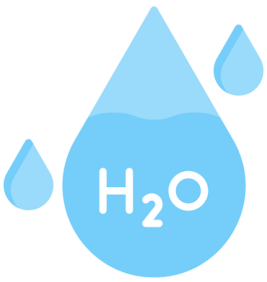


Vatn

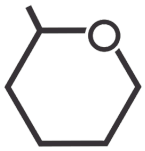
Lever



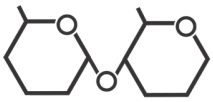
Sukrose



Monosakkarid

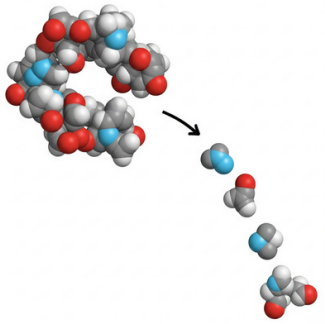


Disakkarid



Oppgåve 3: Skriv forklaringa.

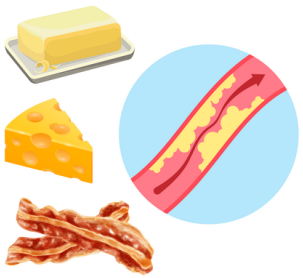
a) Finn fagordet «spalting».
Skriv forklaringa.



b) Finn fagordet «enzym».
Skriv forklaringa.



c) Finn fagordet «metta feitt».
Skriv forklaringa.



d) Finn fagordet «polysakkarid».
Skriv forklaringa.



e) Finn eit fagord du ikkje kan frå før.
Skriv fagordet og forklaringa.

Oppgåve 4: Sunn middag.

Du skal setje saman ein middag som inneheld:

- minst éi matvare med karbohydrat
- minst éi matvare med protein
- minst éi matvare med feitt
- minst éi matvare med vitamin





1. Skriv kva matvarer du vel til måltidet.

2. Forklar kvifor du valde desse matvarene:
   - Kva gjer dei bra for kroppen?
   - Kva næring gir dei?
   - Kva gjer desse matvarene sunne?

3. Er dette ein middag du pleier å ete? Kvifor/kvifor ikkje?

Her er nokre fagord du kan bruke når du svarer på oppgåva:
karbohydrat, stivelse, protein, aminosyrer, feitt, metta feitt, vitamin, feittløyselege vitamin, mineral, næringsstoff, kostfiber, mangelsjukdommar, energi, fordøyeleg og ufordøyeleg.