



Oppgave 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

aminosyrer	cellulose	fotosyntese
essensielle aminosyrer	næringsstoffer	stivelse
fettsyrer	ufordøyelig	lever

1. _____ er et stoff i planteceller som gir plantene styrke, men mennesker kan ikke fordøye det.

2. _____ er et organ i kroppen som blant annet lagrer energi i form av glykogen.

3. _____ er stoffer i maten som kroppen trenger for å få energi, vokse og fungere normalt.

4. _____ er lange kjeder av karbonatomer som bygger opp fett, og fettsyrer opprettholder celledfunksjoner, for eksempel lage hormoner og cellemembraner.

5. _____ betyr at kroppen ikke kan bryte det ned, som for eksempel cellulose.

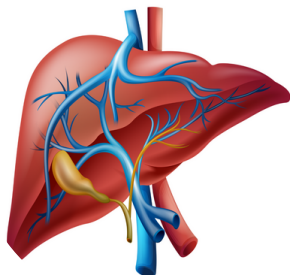
6. _____ er prosessen der planter, alger og noen bakterier bruker sollys, vann og karbondioksid til å lage glukose og oksygen.

7. _____ er et karbohydrat som finnes i mat som poteter og korn, og gir deg energi.

8. _____ er små byggesteiner som danner proteiner i kroppen.

9. _____ er aminosyrer som kroppen ikke kan lage selv, og derfor må du få dem fra maten du spiser.

Oppgave 2: Sett strek mellom riktig fagord og bilde.



Karbohydrater

Proteiner



Laktose



Vann



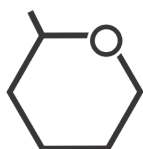
Lever



Sukrose



Monosakkarider

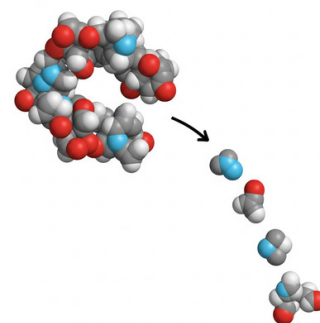


Disakkarider



Oppgave 3: Skriv forklaringen.

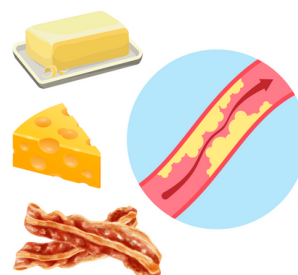
a) Finn fagordet «spalting».
Skriv forklaringen.



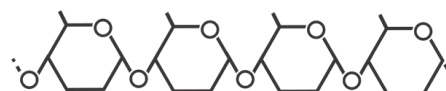
b) Finn fagordet «enzymer».
Skriv forklaringen.



c) Finn fagordet «mettet fett».
Skriv forklaringen.



d) Finn fagordet «polysakkarider».
Skriv forklaringen.



e) Finn et fagord du ikke kan fra før.
Skriv fagordet og forklaringen.

Oppgave 4: Sunn middag.

Du skal sette sammen en middag som inneholder:

- minst én matvare med karbohydrater
- minst én matvare med proteiner
- minst én matvare med fett
- minst én matvare med vitaminer

1. Skriv hvilke matvarer du velger til måltidet.

2. Forklar hvorfor du valgte disse matvarene:

- Hva gjør dem bra for kroppen?
- Hvilken næring gir de?
- Hva gjør disse matvarene sunne?

3. Er dette en middag du pleier å spise?
Hvorfor/hvorfor ikke?



Her er noen fagord du kan bruke når du svarer på oppgaven:
karbohydrater, stivelse, proteiner, aminosyrer, fett, mettet fett, vitaminer, fettløselige vitaminer, mineraler, næringsstoffer, kostfiber, mangelsykdommer, energi, fordøyelig og ufordøyelig.