

Nafn:

Fita

Lestu textann og leystu verkefnið á næstu blaðsíðu.

Fita er eitt af orkuefnum líkamans, sem þýðir að þegar við borðum fituríka fæðu tryggjum við að líkaminn hafi orku til að hreyfa sig og virka eins og hann á að gera.

Fita gerir meira en að gefa okkur orku. Hún hjálpar okkur líka að halda okkur heitum og verndar líffærin inni í okkur. Líkaminn geymir orkuna sem hann fær úr fitu og notar hana þegar hann þarf á henni að halda.

Við fáum fitu úr dýraríkinu eins og úr kjöti og kjötafurðum, fiski og mjólk og mjólkurvörum. Við fáum fitu úr jurtaríkinu eins og úr olíu, hnetum og fræjum.

Fita getur verið mjúk og hörð. Sem dæmi er ólífíuolía mjúk fita og smjör hörð fita.

Fita er lengi að meltast á leið sinni gegnum meltingarvegin og erum við því lengur södd eftir fituríka máltíð.

Við fáum mikilvæg vítamín úr fituríkum mat. Það eru vítamínin A-, D-, E- og K-vítamín.



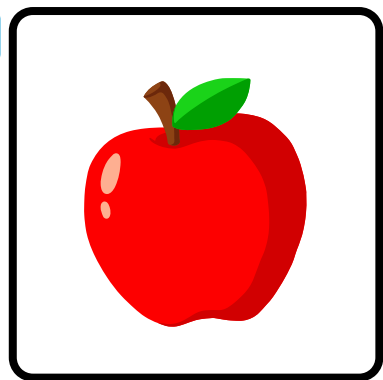
Nafn:

Fita

Myndaverkefni

Merktu við rétta mynd

Mjúk fita:

☐☐☐☐

Fiturík máltíð:

☐☐

Nafn:

Fita

Lesskilnings verkefni

1 Fita gefur okkur góða orku og:

- ☐ verndar líffærin og passar hitastigið í líkamanum
- ☐ gerir okkur hál eins og áll
- ☐ stórar tær
- ☐ gult piss

2 Þrjú dæmi um fituríka fæða úr dýraríkinu eru:

- ☐ kjöt
- ☐ smjör
- ☐ brauð
- ☐ rjómi

3 Þrjú dæmi um fituríka fæða úr jurtaríkinu eru:

- ☐ fiskur
- ☐ ólífur
- ☐ hnetur
- ☐ sólblómafræ

4 Hvaða vítamín fáum við EKKI úr fituríkum mat?

- ☐ D - vítamín
- ☐ A - vítamín
- ☐ C - vítamín
- ☐ E - vítamín

