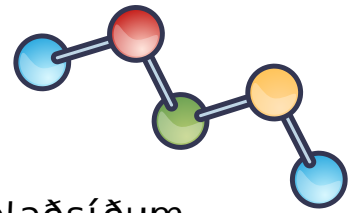


Nafn:

Prótein



Lestu textann og leystu verkefnin á næstu blaðsíðum.

Prótein er eitt af orkuefnum líkamans, sem þýðir að þegar við borðum próteinríka fæðu fær líkaminn okkar meðal annars orku til að hreyfa sig! Prótein er að finna í mörgum tegundum matar en próteinríkar fæðutegundir gefa okkur mest af próteini.

Prótein er búið til úr einingum sem raðast saman eins og Lego kubbar. Líkaminn notar kubbana til að byggja upp vefi, vöðva og annað í líkamanum. Þegar eitthvað bilar í líkamanum þá vinna próteinin eins og viðgerðamenn.

Próteinríkar fæðutegundir úr dýraríkinu eru: egg, fiskur, kjöt og mjólkurvörur. Í jurtaríkinu eru það: baunir, hnetur, fræ og kornmatur.

Prótein eru mikilvæg svo börn og unglingar geti vaxið og þroskast eðlilega.



Orðskýringar

Dýraríkið: „Heimur dýranna“. Það eru öll dýr stór eða smá. Fæða úr dýraríkinu kemur frá þessum dýrum, til dæmis mjólk frá kúm.

Jurtaríkið: „Heimur jurtar“. Það eru allar plöntur og plöntuhlutar: tré, blóm, grænmeti, ávextir, fræ og korn.

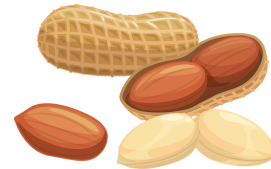
Nafn:

Prótein

Lesskilnings verkefni

Tengdu saman fæðutegund og hvaða ríki hún kemur úr (hvort hún komi úr dýra- eða jurtaríkinu).

Dýraríkið



Jurtaríkið



Nafn:

Prótein

Lesskilnings verkefni

1 Prótein eru eins og:

- ☐ Bangsar
- ☐ Lego kubbar
- ☐ Barbie dúkkur
- ☐ Boltar

2 Hvað er hlutverk próteina í líkamanum?

- ☐ Búa til turn
- ☐ Leika með hinum fæðutegundunum
- ☐ Hreyfa hægðir niður meltingarveginn
- ☐ Byggja upp vefi, vöðva og notað í viðgerðir

3 Merktu við allar fæðutegundirnar sem eru próteinríkar

- ☐ Banani
- ☐ Skeyr
- ☐ Lambakjöt
- ☐ Kanilsnúður

4 Prótein eru nauðsynleg svo börn og unglingar:

- ☐ geta hlaupið maraþon
- ☐ geti sungið í kór
- ☐ geti vaxið og þroskast eðlilega
- ☐ verða södd allan daginn