

Nafn:



Kolvetni

Lestu textann og leystu verkefnið
á næstu blaðsíðum.



Kolvetni eru eitt af orkuefnum líkamans, sem þýðir að þegar við borðum kolvetnaríka fæðu fær líkaminn okkar orku til að hlaupa, leika og læra.

Heilinn þarf kolvetni til að vinna vel, eins og tölva þarf rafmagn. Vöðvarnir nota kolvetni svo við getum til dæmis hoppað, lyft og skoppað boltum.

Kolvetni eru aðallega í mat úr jurtaríkinu en eru líka í mjólk og mjólkurvörum, sem koma úr dýraríkinu.

Kolvetnaríkar fæðutegundir eru til dæmis kornmatur, brauð, hafrar, hrísgrjón, pasta, kartöflur, ávextir og grænmeti.

Trefjar eru ein tegund kolvetna og finnast í plöntum. Líkaminn getur ekki melt trefjar svo þær hjálpa til við meltinguna með því að ýta niður hægðum og hreinsa meltingarveginn eins og sópur. Þannig hjálpa trefjar okkur við að kúka.

Sykur er önnur tegund kolvetna og gefur líkamanum orku mjög hratt. Sykur er til staðar í sumum matvælum frá náttúrunnar hendi. Til dæmis sem mjólkursykur í mjólkurvörum og ávaxtasykur í ávöxtum og hreinum söfum og þrúgusykur í kornvörum.

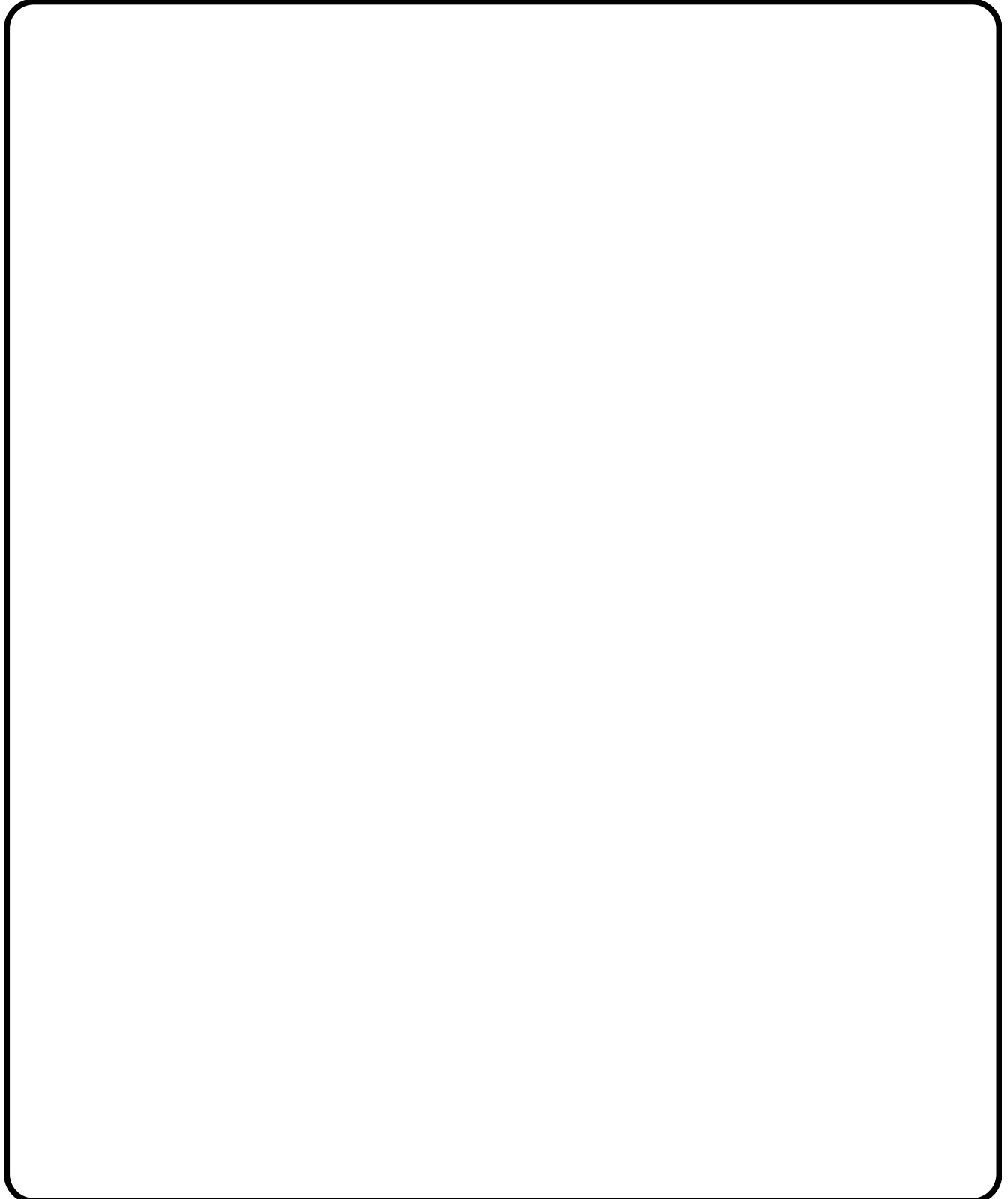
Menn hafa bætt sykri í sumar matvörum og kallast það viðbættur sykur. Það er gott að borða minna af þeim fæðutegundum, eins og: nammi, kökur, sætabrauð, ís, gos og ávaxtadrykkir. Of mikið af þeim getur verið óhollt fyrir líkamann.

Nafn:

Kolvetni

Teikniverkefni

Teiknaðu mynd af máltíð með kolvetnaríkum mat



Nafn:

Kolvetni

Lesskilnings verkefni



1 Hvað gera kolvetni fyrir líkamann okkar?

- ☐ Gefa vöðvum og heilanum orku
- ☐ Byggja upp líffærin
- ☐ Brjóta niður vöðvana
- ☐ Svæfa heilann

2 Hvað hjálpa trefjar líkamanum að gera?

- ☐ Fara í krumlu
- ☐ Stækka vöðvana
- ☐ Kúka
- ☐ Hlaupa

3 Merktu við allar fæðutegundirnar sem eru kolvetnarákar.

- ☐ Hrísgrjón
- ☐ Smjör
- ☐ Kartöflur
- ☐ Vatn

4 Viðbættan sykur á að borða:

- ☐ á hverjum degi
- ☐ lítið af
- ☐ mjög mikið af
- ☐ þegar það eru norðurljós úti