

Nafn:

# Ávextir og grænmeti

Lestu textann og leystu verkefnið á næstu blaðsíðum.

Ávextir og grænmeti eru góð fyrir heilsuna og hjálpa öllum líkamanum að starfa vel og verða hraustari. Þau gera líka máltíðina litríkari og skemmtilegri. Hver litur er eins og sérstakur ofurkraftur.



Rauður styrkir hjartað.

Dæmi: tómatar, jarðarber, vatnsmelóna, paprika.



Appelsínugulur styrkir augun.

Dæmi: gulrætur, appelsínur, mangó.



Gulur hjálpar líkamanum að græða sár.

Dæmi: bananar, gul paprika, maís.



Grænn styður líkamann þegar við erum veik.

Dæmi: spínat, brokkolí, avókadó.



Blár/Fjólublár styrkir heilann.

Dæmi: bláber, rauðkál.

Þegar við borðum fjölbreytt úrval af ávöxtum og grænmeti fær líkaminn mismunandi vítamín, steinefni og andoxunarefni sem hann þarf til að vaxa, verjast sýklum og halda sér hraustum.

Ávextir og grænmeti gefa okkur líka trefjar. Trefjarnar gera okkur saddari eftir máltíð og halda maganum og þörmunum hraustum.

Í líkamanum geta myndast skaðleg efni sem reyna að veikja frumurnar okkar. Þá koma andoxunarefni í ávöxtum og grænmeti til hjálpar. Þau verja okkur og gera líkamann sterkari.

Nafn:

# Ávextir og grænmeti

## Lesskilnings verkefni

1 Hvers vegna er gott að borða fjölbreytta ávexti og grænmeti?

- ☐ Því við sjáum of svo sjaldan regnboga
- ☐ Þau gefa mismunandi vítamín og steinefni
- ☐ Þau eru alltaf sætari en annar matur
- ☐ Þau breyta litnum á tönnunum

2 Hvaða litur styrkir hjartað?

- ☐ Rauður
- ☐ Blár
- ☐ Grænn
- ☐ Gulur

3 Hvað gera trefjarnar í ávöxtum og grænmeti?

- ☐ Þær gera okkur syfjuð
- ☐ Þær breyta bragðinu
- ☐ Þær gera okkur saddari eftir máltíð
- ☐ Þær breyta litnum á húðinni okkar

4 Hvað gera andoxunarefni í líkamanum?

- ☐ Þau gera frumurnar veikar
- ☐ Þau breyta litnum á augunum
- ☐ Þau gera okkur saddari
- ☐ Þau verja frumurnar gegn skaðlegum efnum



Nafn:

# Ávextir og grænmeti

## Orðaleit

Leitaðu að orðunum hér að neðan. Orðin geta verið lárétt eða lóðrétt. Gerðu hring utan um orðin eða litaðu þau.

- jarðarber
- gulrætur



- paprika
- spínat



- bláber
- ofurkraftur



Í	É	I	Ý	U	H	Þ	E	N	X	M	J
Ý	H	Í	K	B	S	L	X	T	K	O	B
Í	Þ	T	É	Ý	P	Þ	S	Æ	U	R	Á
O	F	U	R	K	R	A	F	T	U	R	Y
R	N	Y	O	K	J	E	H	É	Í	K	Ð
Í	M	S	G	U	L	R	Æ	T	U	R	B
Æ	A	P	Ý	P	T	O	Ý	K	É	Æ	R
Æ	B	Í	Ý	L	Ó	X	G	Ö	Ó	Ý	Ý
É	V	N	F	G	V	X	A	E	Ð	V	Ó
B	Í	A	J	A	R	Ð	A	R	B	E	R
A	Ö	T	L	L	B	L	Á	B	E	R	Þ
B	O	P	A	P	R	I	K	A	X	Ð	L