**Hemuppgift: Matcirkeln**

**到期日期: September 18, 2024 3:00 PM**

**说明**

**Vi har gått igenom matcirkeln och tallriksmodellen på lektionstid och nu ska du få ge exempel på olika typer av livsmedel och råvaror som ingår i de olika grupperna.**

**Matcirkeln: Skriv minst tre exempel på livsmedel i varje grupp. Exempel: Grönsaker: Tomater, aubergine, ruccola**

**Tallriksmodellen: Vad skulle du fylla din tallrik med om du själv fick välja? Skriv utifrån tallriksmodellen och förklara kortfattat dina val.**

**Du skriver i dokumentet "Min matcirkel" och lämnar in senast onsdag 18 september kl 15.00.**

**Titta gärna på de bifogade bilderna för att komma ihåg vad matcirkeln och tallriksmodellen innebär.**

**家庭作业： 食物圈**

**到期日期： 2024年9月18日下午3:00**

**说明**

**我们已经在课堂上学习了食物圈和盘子模型，现在你们必须举例说明不同组别中包含的不同类型的食物和配料。**

**食物圈： 写出每组中至少三种食物的例子。例如 蔬菜： 番茄、茄子、芝麻菜**

**盘子模型： 如果可以选择，你会在盘子里放什么？根据盘子模型写作，并简要说明您的选择。**

**请写在 “我的食物圈 ”文档中，并于 9 月 18 日（周三）15:00 前上交。**

**请查看所附的图片，以帮助您记住食物圈和盘子模型的含义。**

**Min matcirkel**

Kött, fisk, ägg:

Mjölk, ost:

Smör, margarin, olja:

Frukt, bär:

Bröd, mjöl, gryn:

Potatis, rotfrukt:

Grönsaker:

**Min tallriksmodell**

Kolhydrater (potatis, pasta, bröd):

Protein, fett (kött, fisk, ägg, baljväxter):

Vitaminer, mineraler (grönsaker, frukt, rotfrukter):