You Are What You Eat

Med den här uppgiften är målet att ni ska inse hur vad ni äter påverkar er hälsa och vår miljö.

Del 1: Kost Dagbok

I den här delen ska ni lägga upp det som ni äter varje dag, inklusive snacks, mellanmål, det som ni drycker, och dem större måltider. Ni kommer också fylla i några uppgifter om det som innehålls i kosten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Kost** | **Ingredienser** | **Näring (kolhydrater, lipider, proteiner, mineraler, vitaminer, energi)** | **Ursprung av Ingredienser** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |

Del 2: Näring

Beskriv kortfattat vilka funktioner följande näringsämnen har på kroppen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Näringsämnet** | **Funktion** |
| Kolhydrater |  |
| Proteiner |  |
| Lipider |  |
| Vitaminer |  |
| Mineraler |  |

Kolla upp hur mycket av varje ämne man borde få in i sig varje dag och jämför med hur mycket ni får i er kost.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Näringsämnet** | **Dagligen mängd som behövs (ange källan)** | **Dagligen mängd som äts** |
| Kolhydrater |  |  |
| Proteiner |  |  |
| Lipider |  |  |
| Vitaminer |  |  |
| Mineraler |  |  |

Del 3: Miljö

Med varje ingrediens ni använder till er kost krävs en del import. Beskriv fördelar och nackdelar av att importera från olika länder. I beskrivningen, förklara hur import av produkter kan påverka miljön (tänk: ekosystem och klimatförändring).

Sist, beskriv hur man kan sänka sin påverkan på miljön. Kom på minst tre olika förslag.