Næringsstoffer

Spørsmål: Det finnes mange ulike næringsstoffer som vær har sine egne oppgaver i kroppen vår. Eksempler på næringsstoffer er fett, karbohydrater og proteiner, som alle må få i seg gjennom kostholdet sitt. Hvordan kan vi få i oss de næringsstoffene vi trenger i løpet av en dag? Hva er de enkelte næringsstoffenes oppgaver i kroppen vår? Hvorfor er næringsstoffene viktige for at kroppen vå skal fungere som den skal?

Rett på sak: Det finnes mange ulike næringsstoffer i kroppen vår, som har sine egne bestemte oppgaver. Karbohydrater gir energi, proteiner er kroppens byggesteiner og fett gir energi samt lagring av varme. Vi kan få tilførsel av disse gjennom kostholdet vi velger. Uten dem vil ikke kroppen kunne utføre vanlige funksjoner i dagliglivet vårt, og den vil ikke fungere som den skal.

Avgrensing: I denne oppgaven skal jeg snakke om viktigheten av næringsstoffene for kroppen vår. Jeg skal gi eksempler på ulike typer næringsstoffer og deres særegne oppgaver i kroppen vår. Til slutt skal jeg snakke om oppbygningen av de ulike næringsstoffene.