



Kost

Med kost menas det som jag äter och dricker.

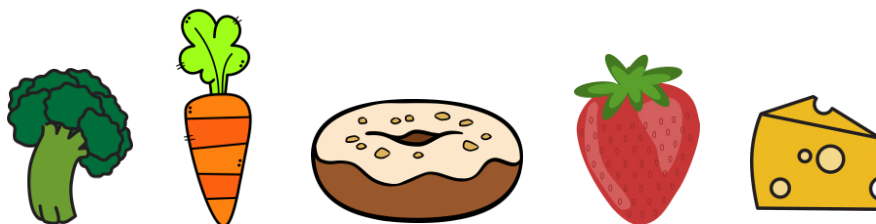
Det är viktigt att min kost är varierad och nyttig. Kosten påverkar hur min kropp och hjärna mår och hur den utvecklas. En bra kost ger mig energi så att jag orkar röra på mig och lära mig nya saker.

En bra kost hjälper min kropp att växa och bygga upp ett starkt skelett. Den gör även att jag lättare håller mig frisk.

Min kropp vill att jag äter och dricker 5-6 gånger om dagen:

Frukost Lunch Middag + 2-3 små mellanmål

Ibland kan jag äta och dricka saker som är onyttiga, som godis, kakor och läsk, men inte för ofta.



Vilka hör ihop?
Klipp ut och blanda.

Matcha i par eller använd som kooperativt lärande.

Energi	är som bensin för min kropp. Den gör så att jag orkar leka, tänka och lära nya saker.
Onyttig mat	ska jag bara äta ibland, inte varje dag.
Kost	är det som jag äter och dricker.
Mellanmål	behöver jag äta 2-3 gånger varje dag. Det kan t.ex. vara en smörgås, yoghurt eller en frukt.
Frukost	äter jag på morgonen.
När jag äter bra	växer min kropp och blir stark.

Tallriksmodellen

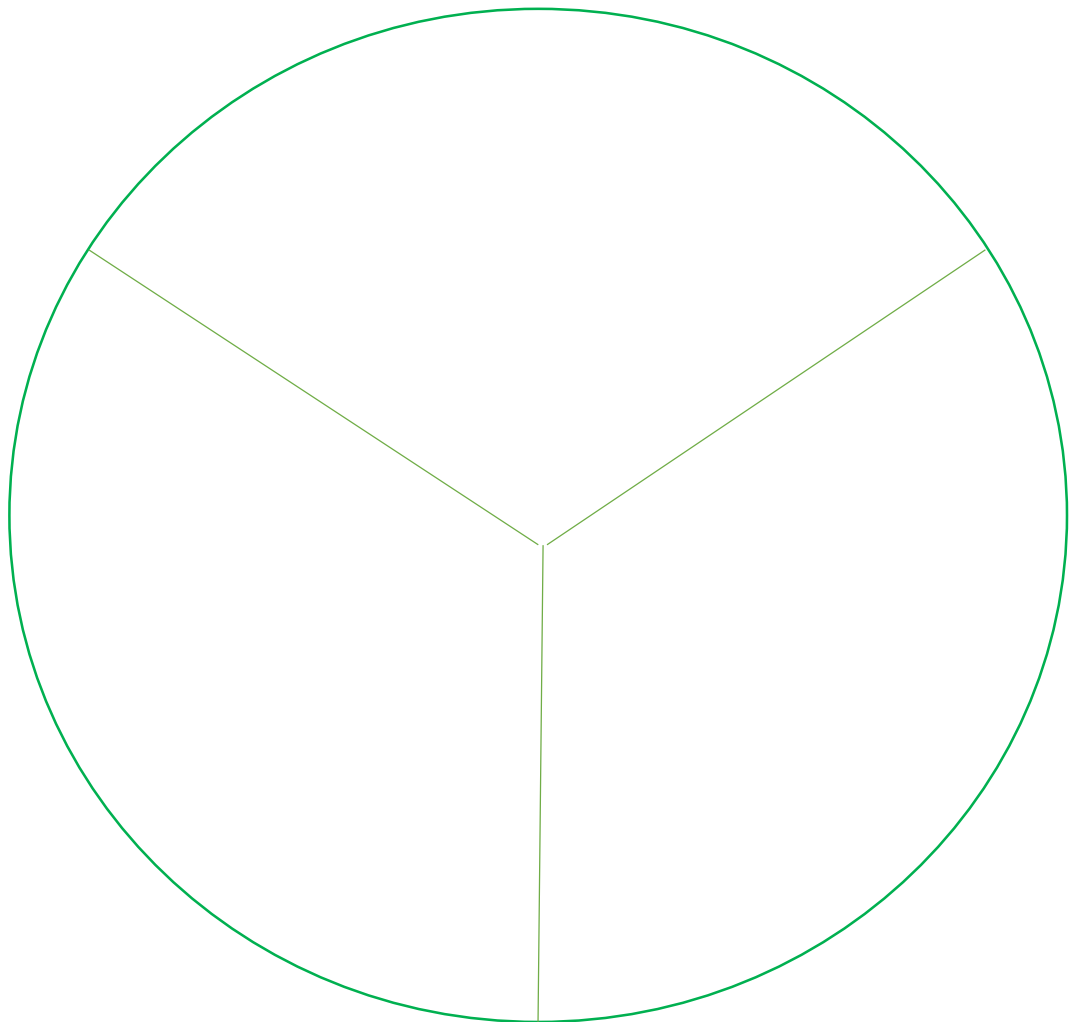
Mat innehåller olika näringsämnen som min kropp behöver för att må bra. Därför ska jag försöka äta olika saker. När jag ska lägga upp mat på min tallrik kan jag tänka att jag delar in tallriken i tre lika stora delar.

I den ena delen lägger jag potatis, ris eller pasta.

I den andra delen lägger jag fisk, kött, kyckling eller tofu.

I den sista delen lägger jag frukt och grönsaker.

Då får jag en bra balans i min kost.



Rita och måla något som du hade tyckt om att äta med tallriksmodellen.

Klipp ut och

klistra in.

broccoli



banan



glass



ägg



skaldjur



muffins



chips



svamp



citron



mjök



oboy



godis



chokladägg



kaka



Nyttigt

Onyttigt

Socker

Socker ger min kropp snabb energi. Jag känner mig först pigg och glad när jag får det i mig, men snart kan jag känna mig trött, irriterad och hungrig igen. Det mår inte min kropp bra av. Den vill att jag äter mat som håller mig mätt och pigg länge.

Det finns mycket socker i godis, kakor och läsk. Men det kan också finnas mycket socker i flingor och bröd.

Undra hur många sockerbitar
det finns i....



Jag gissar på...

En dounat	A cartoon-style illustration of a chocolate-glazed donut with white icing and small yellow sprinkles on top.	
En glass i strut	A cartoon illustration of a girl with orange hair holding a pink and white ice cream cone.	
Ett glas läsk	A simple illustration of a clear glass filled with orange liquid.	
En polkagrisstång	A classic red and white striped candy cane.	
En kopp oboy	A green ceramic mug with a handle, with steam rising from the top.	

Clipart hämtade från:

www.teacherspayteachers.com



Empty Jar Illustrations



LittleRed



Dorky Doodles

