

Begreppslista

Inom hem- och konsumentkunskap är förståelse för nyttig mat viktig för att eleverna ska kunna göra medvetna och hälsosamma val. Att känna till olika livsmedel, deras näringsinnehåll och hur man kan tillaga dem bidrar till en sund livsstil. Genom att lära sig dessa begrepp blir eleverna bättre rustade för att skapa en varierad och balanserad kost, vilket är grundläggande för deras hälsa och välbefinnande. I denna begreppslista finns centrala ord och begrepp som hjälper eleverna att orientera sig inom området.

Livsmedel och näring

- **Frukt**

Förklaring: Frukter är naturliga livsmedel som ofta är söta och rika på vitaminer.

Exempelmening: Jag äter en frukt varje dag för att få i mig vitaminer.

- **Grönsaker**

Förklaring: Grönsaker är växter som äts som mat och är rika på näringsämnen.

Exempelmening: Morötter och broccoli är exempel på nyttiga grönsaker.

- **Protein**

Förklaring: Ett näringsämne som behövs för att bygga muskler och reparera kroppen.

Exempelmening: Kött, fisk och bönor är bra källor till protein.

- **Kolhydrater**

Förklaring: En typ av näringsämne som ger oss energi, ofta finnes i bröd och pasta.

Exempelmening: Jag äter kolhydrater innan träningen för extra energi.

- **Fett**

Förklaring: Ett näringsämne som ger energi och är viktigt för kroppen, men bör ätas i lagom mängd.

Exempelmening: Avokado är en nyttig fettkälla som jag använder i min sallad.

Måltider och tillagning

- **Frukost**

Förklaring: Den första måltiden på dagen, viktig för att få energi.

Exempelmening: Jag äter alltid frukost för att orka med skoldagen.

- **Lunch**

Förklaring: En måltid som vanligtvis äts mitt på dagen för att få ny energi.

Exempelmening: Skolan serverar alltid god lunch.

- **Middag**

Förklaring: Huvudmåltiden på kvällen, ofta den största måltiden.

Exempelmening: Vi äter middag tillsammans som familj varje kväll.

- **Tillaga**

Förklaring: Att laga mat genom att kombinera ingredienser på olika sätt.

Exempelmening: Jag ska lära mig att tillaga pasta från grunden.

- **Recept**

Förklaring: En beskrivning av hur man lagar till en rätt, som innehåller ingredienser och steg.

Exempelmening: Följ receptet noga för att få till den goda kakan.

Hälsa och kostvanor

- **Nära mat**

Förklaring: Mat som är ekologisk och lokalproducerad, vilket är bra för både miljön och hälsan.

Exempelmening: Jag försöker äta närproducerad mat så ofta som möjligt.

- **Balans**

Förklaring: Att äta olika typer av mat i lagom mängd för att må bra.

Exempelmening: Det är viktigt att ha balans mellan frukt, grönsaker och andra livsmedel.

- **Hälsosamt**

Förklaring: Mat eller vanor som är bra för kroppen och hälsan.

Exempelmening: Att äta grönsaker varje dag är en hälsosam vana.

- **Snacks**

Förklaring: Små portioner av mat som äts mellan måltider.

Exempelmening: Jag väljer alltid frukt som snacks istället för godis.

- **Vatten**

Förklaring: En livsnödvändig vätska som vi behöver för att må bra.

Exempelmening: Vi bör dricka mycket vatten varje dag för att hålla oss hydrerade.

- **Kalorier**

Förklaring: En enhet som mäter energi i mat, viktiga att ha koll på för att balansera kost och aktivitet.

Exempelmening: Jag lär mig hur många kalorier olika livsmedel innehåller.

- **Övervikt**

Förklaring: När en person har mer kroppsvikt än vad som är hälsosamt för dem.

Exempelmening: Det är viktigt att ha en sund livsstil för att undvika övervikt.

- **Näringsrik**

Förklaring: Mat som innehåller många viktiga näringsämnen.

Exempelmening: Att äta näringsrik mat hjälper oss att växa och må bra.

- **Vegetarisk**

Förklaring: Mat som inte innehåller kött eller fisk.

Exempelmening: Min kompis äter vegetarisk mat och gillar att laga grönsaksrätter.

- **Rätt kost**

Förklaring: En kosthållning som ger en bra balans av näringsämnen.

Exempelmening: Att äta rätt kost är viktigt för vår hälsa och vårt välbefinnande.

Tags: [Okategoriserade](#)