

Hem- och konsumentkunskap - Enkla matvanor

Vad är matvanor?

Matvanor handlar om hur vi äter och vad vi äter. Det är viktigt att vi äter olika typer av mat för att må bra. När vi pratar om matvanor, tänker vi på vad vi äter varje dag. Det kan vara frukost, lunch och middag. Det är också bra att ha snacks mellan måltiderna.

En god matvana är att äta mycket grönsaker och frukt. Det ger oss vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Vi ska också tänka på att dricka vatten. Vatten är viktigt för att vi ska orka leka och lära oss i skolan.

Varför är det viktigt att äta bra?

Att äta bra hjälper oss att växa och bli starka. När vi äter bra mat får vi energi. Energi behövs för att vi ska kunna springa, hoppa och leka. Om vi äter för mycket av fel sorts mat, kan vi bli trötta och få ont i magen.

Bra mat hjälper också vårt humör. När vi äter frukt och grönsaker känner vi oss glada och pigga. Om vi istället äter mycket godis kan vi bli sugna på mer och mer. Det är viktigt att hitta en balans mellan olika typer av mat.

Olika typer av mat

Det finns många olika typer av mat. Vi kan dela in maten i olika grupper. Några av dessa grupper är: grönsaker, frukter, kött, fisk, bröd och mejeriprodukter. Varje grupp har sin egen viktiga uppgift för att vi ska må bra.

Grönsaker och frukter är fulla av vitaminer. Kött och fisk ger oss protein som hjälper våra muskler att växa. Bröd och mejeriprodukter ger oss energi och kalcium som är bra för våra ben. Det är bra att äta från alla grupper varje dag.

Hur kan vi äta nyttigt?

Att äta nyttigt handlar om att göra bra val. Vi kan börja med att planera våra måltider. Om vi vet vad vi ska äta, kan vi välja bra ingredienser. Det är också roligt att laga mat tillsammans med familjen.

Vi kan också tänka på portionerna. Det är bra att ta små portioner och sedan

ta mer om vi fortfarande är hungriga. Att äta långsamt hjälper oss att känna när vi är mätta. Det är också viktigt att inte hoppa över måltider.

Matlagning och gemenskap

Att laga mat kan vara en rolig aktivitet. Många tycker om att laga mat tillsammans med sina familjer. Det är ett bra sätt att umgås och lära sig nya saker. Man kan prova nya recept och smaker.

När vi lagar mat tillsammans kan vi också prata om vad vi gör. Vi kan dela med oss av våra tankar om maten och varför vi väljer att äta vissa rätter. Det kan leda till intressanta samtal om hälsa och matvanor.

Diskussionsfrågor

1. Vilken typ av mat tycker du mest om och varför?
2. Hur kan vi hjälpa varandra att äta nyttigt?
3. Vad är din favoritmåltid och vad innehåller den?

Svåra ord

Definition

Matvanor Hur och vad vi äter varje dag.

Vitaminer Ämnena som kroppen behöver för att må bra.

Portioner Mängden mat vi tar på tallriken.

Protein Ett ämne som hjälper våra muskler att växa.

Kalcium Ett mineral som är bra för våra ben.

Tags: [Faktatext](#), [Okategoriserade](#)