**Repetition/sammanfattning näringsämnen**

**Kolhydrater**

1. Vad är kolhydrater? *Kolhydrater är ämnen byggda av sockerringar. Det kan vara en enda sockerring (t ex glukos), två sockerringar (t ex laktos) eller långa kedjor med flera hundra ( t ex stärkelse) eller flera tusen ringar (t ex cellulosa).*
2. Hur använder kroppen kolhydrater? *Våra kroppar kan inte skapa energi som växterna kan via fotosyntesen, utan vi måste få i oss det via kolhydraterna i maten. Alla kolhydrater som vi äter omvandlar kroppen till glukos. Glukosen används sedan av kroppens alla celler för att få energi. Kroppen använder alltså kolhydrater till att få energi, så att vi orkar tänka, växa, träna etc.*
3. Hur får vi i oss kolhydrater? *Vi får i oss kolhydrater genom att äta ris, pasta, potatis, bröd, frukt, grönsaker etc.*

**Fetter**

1. Vad är fett? *Fetter ör estrar som är uppbyggda av alkoholen glycerol och organiska syror (fettsyror).*
2. Hur använder kroppen fett? *Kroppen använder fett till energi, för att lagra energi (energireserv), som värmeisolering och stötdämpare. Fett behövs även till cellmembranet, till att lösa upp fettlösliga vitaminer och för att vissa hormoner ska fungera bra.*
3. Hur får vi i oss fett? *Omättat fett finns t ex i fisk, avokado, nötter och olja. Mättat fett finns t ex i chips, bacon, grädde och smör.*

**Proteiner**

1. Vad är protein? *Protein består av flera hundra upp till flera tusen aminosyror, som kan kombineras på olika sätt, i en lång kedja. Det finns 20 olika aminosyror (elva av dessa kan kroppen själv bilda men övriga nio måste vi få i oss via maten)*
2. Varför behöver kroppen protein? *Kroppen behöver protein för att reparera, bygga och underhålla våra muskler, skelett och organ.*
3. Hur får vi i oss proteiner? *Bra protein finns t ex i ägg, fågel, kött, fisk, sojabönor, linser, kikärtor och mjölk.*

**Enzymer & kroppens reaktioner**

1. Vad är enzymer? *Enzymer är en viktig sorts proteiner, alltså är de uppbyggda av långa kedjor av aminosyror.*
2. Hur använder kroppen enzymer? *Kroppen behöver enzymer till att sköta om kemiska reaktioner i kroppen, vilket är jätteviktigt för att kroppen ska kunna fungera. Exempel på uppgifter som enzymerna har är att bryta ner maten, bygga upp DNA, sköta cellförbränningen och bygga upp proteiner.*
3. Var kommer enzymer ifrån? *Enzymer bildas t ex i magsäcken, tunntarmen och spottkörtlar.*

**DNA, vitaminer & mineraler**

1. Vad är DNA? *DNA är uppbyggt av fyra sorters nukleotider. En DNA-molekyl ser ut som en dubbelspiral. DNA fungerar som en ritning till proteinerna i kroppen. Det är sedan proteinerna som bestämmer hur vi ser ut.*
2. Vad är vitaminer & mineraler? *Vitaminer är små organiska molekyler och mineraler är oorganiska joner.*
3. Varför behöver kroppen vitaminer & mineraler? *Vitaminer kan t ex hjälpa olika enzymer eller skydda kroppen mot fria radikaler (trasiga molekyler). Några exempel på mineraler är järn (behövs till blodet), kalcium och fosfat (behövs till skelettet). Vitaminer och mineraler behövs alltså för att kroppen ska må bra och fungera som den ska.*
4. Hur får vi i oss vitaminer & mineraler? *Vitaminer och mineraler finns t ex i frukt, grönsaker, mjölk, kött, fisk, ägg och näringsberikade spannmål.*

