

Din kropp behöver olika sorters mat

För att din mage ska må bra behöver du äta grönsaker, frukt, fullkornsbröd och fullkornspasta.



Halva din kropp består av vatten. Vatten behövs för att din kropp ska fungera. Drick vatten till maten, och när du är törstig.



Ät olika sorters mat

Då mår hela din kropp bra!

Mat som kroppen behöver

Äta och må bra



Varför behöver du äta?

Du måste äta och dricka lagom mycket för att må bra.

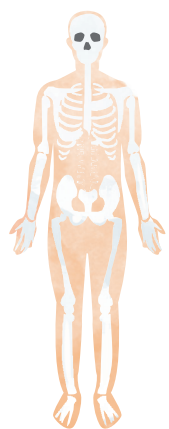
När du äter bra mat blir du piggare, får lättare att tänka och orkar röra på dig.

Bra mat gör din kropp och mage glad.

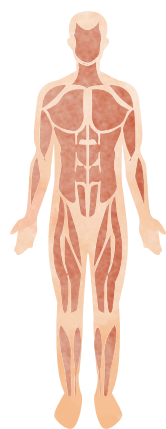
Din kropp

I din kropp finns skelett, muskler, fett och vatten.

De olika delarna i din kropp behöver olika sorters mat.



Skelett



Muskler



Magsäck och tarmar

Din kropp behöver olika sorters mat

Ditt skelett blir starkt av lättmjölk, filmjölk, fisk, bönor, kål och spenat.



Dina muskler mår bra av bönor, fisk, ägg och kött.



Nyttigt fett är bra för hjärtat. Nyttigt fett finns i matolja, margarin, fet fisk, avokado och nötter.



I smör, kakor, ost och korv finns fett som hjärtat inte mår bra av om du äter för mycket av det.

Läs mer