

Nyttigt och onyttigt?

Ibland blir man jättesugen på saker som man vet kanske inte är så nyttigt för kroppen som godis, chips och läsk. Om man äter det ibland gör det inte så mycket. Däremot är det inte bra om man äter det varje dag eller i stora mängder. Då ökar risken för att din kropp får för lite av alla de viktiga näringsämnen som den behöver för att må riktigt bra.

Hur mycket mat man behöver äta beror på flera olika saker.

Det beror på:

Ålder

- Om du är ung eller gammal. Energibehovet sjunker ju äldre du blir.

Kön

- Om du är man eller kvinna. Oftast är män större än kvinnor och behöver därför lite extra energi.

Intensitet

- Om du är långsam eller snabb. Ju hårdare du anstränger dig desto större energibehov har du.

Kroppssammansättning

- Om du har stor eller liten muskelmassa. En stor muskelmassa kräver mer energi än en liten.

Aktivitet

- Om du är mer eller mindre aktiv. Ju mer du rör dig desto större energibehov har du.

MATCIRKEL



TALLRIKSMODELLEN



Ett bra knep för att veta att kroppen får alla viktiga näringsämnen som den behöver är att utgå från matcirkeln. Genom att försöka äta från alla delar i matcirkeln varje dag blir det lättare att få i sig allt som kroppen behöver.

Men hur mycket bör man äta av allt? Genom att utgå från Tallriksmodellen när man ska äta lunch och middag blir det lättare att få i sig rätt mängd av allt det som kroppen behöver.

Hälsa

Jag vill, jag kan, jag vågar!

Fysisk hälsa

Motion/träna

- 1-2 h om dagen
- Vardagsmotion (skotta snö, cykla, gå, rida kähäst)
- Träning (ledd träning i någon form. T.ex hockey)
- Rasterna i skolan



Kost/äta

- "5 nävar grönt om dagen"
- 5 gånger mat om dagen
 1. Frukost
 2. Lunch
 3. Mellanmål
 4. Middag
 5. Kvällsbit
- Äta för att orka.
- Kostcirkeln

Sömn och vila

- Barn i vår ålder behöver 10-11h sömn/dygn
- Undvika skärmar i sovrum
- Mörkt, svalt och tyst i rummet
- Varva ner innan läggdags