

# Människans hälsa



## I detta kapitel får du lära dig:

- ord som till exempel kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler
- hur sömn, kost och motion påverkar din hälsa
- vilken mat som innehåller kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler
- vad kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler gör med din kropp
- skillnaden mellan snabba och långsamma kolhydrater
- vad en bra måltid innehåller
- att reflektera kring din egen hälsa

## Frågor om språket:

- vad orden *text*, *rubrik*, *underrubrik*, *stycke*, *mening*, *ord* och *bokstav* betyder

Människans hälsa beror på mycket. Vi gör många val som påverkar hur vi mår. Hur lever vi? Hur äter vi? Vad äter vi? Hur mycket sover vi? Hur mycket tränar vi? Många saker att tänka på för att kunna må bra.

## 1 Diskutera i gruppen och skriv ner några tankar.

När mår du bra?

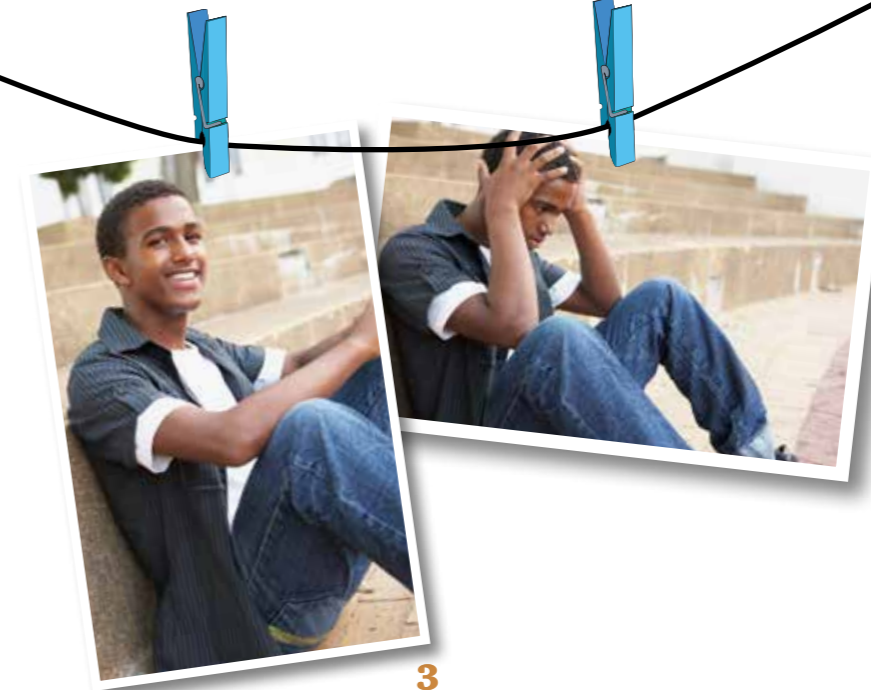
---

---

När mår du inte bra?

---

---



## 2 a Läs texten.

### Att må bra

Många saker **påverkar** människans hälsa: kost (= mat), sömn, motion och andra människor.

Sömn är viktigt för koncentrationen. Om man inte sover **tillräckligt** kan man bli sjuk. Man kan till exempel få diabetes, hjärtsjukdomar eller högt blodtryck.

Motion är också viktigt för hälsan. Man får mer **syre** i kroppen när man motionerar och då **minskar** stress. Även andra människor är viktiga för hälsan. När man träffar andra människor får kroppen många **må bra-hormoner**. Bra sömn, motion och trevliga människor hjälper alltså människans psykiska och fysiska hälsa.

**Beroendeframkallande medel** som narkotika, tobak och alkohol är däremot inte bra för hälsan. Det kan vara svårt att sluta **använda** dem och de kan **skada** människans kropp.

## b Översätt orden.

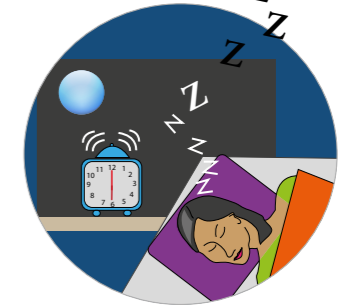
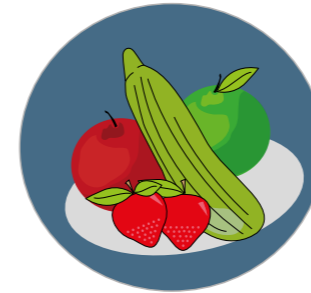
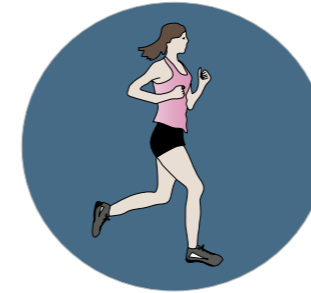
påverkar = \_\_\_\_\_ använda = \_\_\_\_\_

tillräckligt = \_\_\_\_\_ skada = \_\_\_\_\_

syre = \_\_\_\_\_

minskar = \_\_\_\_\_

beroendeframkallande medel = \_\_\_\_\_



## 3 Diskutera med din kompis.

- Varför är sömn viktigt för hälsan?
- Hur många timmar sover du varje natt? Räcker det för dig?
- Vad händer i kroppen när man motionerar?
- Hur mycket motionerar du varje vecka?
- Vad händer i kroppen när man träffar sina kompisar eller andra personer som man tycker om?
- Vad äter du varje dag?
- Vad kan du göra för att få en bättre hälsa?

#### 4 Fyll i ord om dig.

## Min hälsa

Jag mår \_\_\_\_\_ hur?

Jag sover \_\_\_\_\_ varje natt.  
hur länge?

Jag motionerar \_\_\_\_\_ hur ofta?

Det känns \_\_\_\_\_ att motionera.  
hur?

Jag träffar mina kompisar och andra personer jag tycker om \_\_\_\_\_ hur ofta?

Då mår jag \_\_\_\_\_ hur?

Godis eller chips äter jag \_\_\_\_\_ hur ofta?

Jag mår bäst när jag \_\_\_\_\_ vad?



#### 5 Fyll i orden som saknas.

## Att må bra

Många saker påverkar människans hälsa: (= mat), \_\_\_\_\_

sömn, motion och andra människor. Sömn är viktigt för koncentrationen.

Om man inte sover \_\_\_\_\_ kan man bli sjuk.

Man kan \_\_\_\_\_ exempel få diabetes,

hjärtsjukdomar eller \_\_\_\_\_ blodtryck.

Motion är också viktigt för hälsan. Man får mer \_\_\_\_\_

i kroppen när man motionerar och då minskar stress. Även andra människor är

viktiga \_\_\_\_\_ hälsan. När man träffar andra människor

får kroppen många må *bra-hormoner*.

Bra sömn, motion och trevliga människor hjälper alltså människans psykiska och

\_\_\_\_\_ hälsa. Beroendeframkallande medel som

narkotika, tobak och alkohol är däremot inte bra för hälsan. Det kan vara svårt att

sluta \_\_\_\_\_ dem.



## 6 a Läs texten.

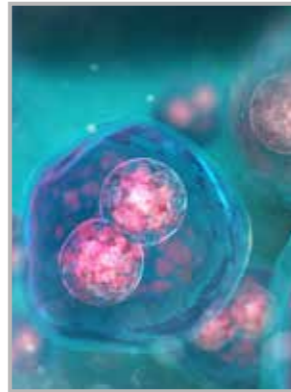
# Mångsidig kost

Kroppen behöver mångsidig kost. Annars kan den inte bygga kroppens celler och vävnader. Mångsidig kost betyder att man äter lite av varje: kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler.

Det är viktigt att variera och äta bra mat. Det är också viktigt att äta regelbundet, var tredje timme. Då mår man som bäst. En människa består av 70 % av vatten. Därför är det också viktigt att dricka mycket, ungefär 1 ½ liter varje dag.



mångsidig kost



celler



vävnader.

## b Översätt orden.

mångsidig = \_\_\_\_\_ varierar = \_\_\_\_\_

annars = \_\_\_\_\_ består av = \_\_\_\_\_

## 7 Diskutera med din kompis och skriv ner svaret.

Hur ser en mångsidig måltid ut? Ge exempel.

---

---

---

## 8 Ordna meningarna i rätt ordning. Skriv 1–5.

- Då mår man som bäst.
- Kroppen behöver mångsidig kost.
- Det är också viktigt att äta regelbundet, var tredje timme.
- Mångsidig kost betyder att man äter lite av varje: kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler.
- Annars kan den inte bygga kroppens celler och vävnader.

## 9 Diskutera med din kompis.

Mångsidig kost betyder att man äter lite av olika saker.

- Hur är mångsidig träning?
- Hur är en mångsidig person?
- Vad betyder det att träna eller äta regelbundet?



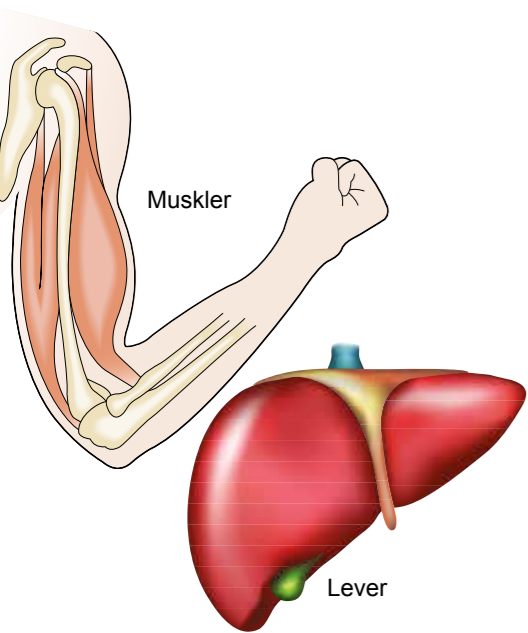
10 a Läs texten.

## Kolhydrater

Kolhydrater är olika typer av socker. Det ger oss mycket energi. Det finns långsamma och snabba kolhydrater. Godis och läsk innehåller snabba kolhydrater. De är inte bra för kroppen eftersom de skadar tänder och man går lätt upp i vikt.

Långsamma kolhydrater ger kroppen energi under en längre tid. Då blir man inte hungrig så snabbt. Potatis, pasta, ris och grovt bröd innehåller långsamma kolhydrater.

Kroppen lagrar kolhydrater i levern och musklerna. När man motionerar använder kroppen kolhydraterna för att orka träna mer och längre. Därför är det bra att äta kolhydrater innan man tränar.



### b Översätt orden.

- innehåller = \_\_\_\_\_
- skadar = \_\_\_\_\_
- går upp i vikt = \_\_\_\_\_
- då = \_\_\_\_\_
- lagrar = \_\_\_\_\_
- innan = \_\_\_\_\_

### 11 Diskutera med din kompis och skriv ner svaren.

Ge exempel på mat som innehåller snabba kolhydrater.

Varför är snabba kolhydrater inte bra för hälsan?

Ge exempel på mat som innehåller långsamma kolhydrater.

Varför är långsamma kolhydrater bättre för hälsan än snabba?

Var lagrar kroppen kolhydrater?

När är det extra viktigt att äta kolhydrater?



## 12 Skriv orden under rätt rubrik.

godis	knäckebröd	ris	chips
Coca Cola	spagetti	tomat	vitt bröd

### snabba kolhydrater

### långsamma kolhydrater

_____	_____
_____	_____
_____	_____



## 13 Skriv synonymer som du hittar i texten.

blir tjockare = \_\_\_\_\_

gör illa = \_\_\_\_\_

samlar = \_\_\_\_\_

före = \_\_\_\_\_

rör sig = \_\_\_\_\_

## 14 a Läs texten.

### Proteiner, vitaminer, fetter och mineraler

Protein finns i kött, mjölk, bönor och ägg. Protein har många viktiga uppgifter. Protein hjälper att bygga celler och tillverka hormoner. Protein skapar också enzymer i blodet. Hormoner behöver man t.ex. för att växa. Enzymer behöver man t.ex. för att bryta ner maten i kroppen.

Vitaminer finns i frukt och grönsaker. De är viktiga för att kroppen ska må bra. Om vi inte får tillräckligt med vitaminer kan vi bli sjuka. Även fett är viktigt för kroppen. Fetter transporterar vitaminer in i blodet. Fetter tillverkar också hormoner och skyddar celler. Men det finns fetter som är bättre än andra fetter. Bra fett finns i t.ex. olivolja eller rapsolja.

Kroppen behöver också mineraler. Det finns många mineraler: natrium, kalium, kalcium, fosfor, järn, koppar, magnesium och jod. Mineraler behöver man inte i så stor mängd av men de är mycket viktiga för hälsan.



### b Översätt orden.

finns = \_\_\_\_\_ skapar = \_\_\_\_\_

en uppgift = \_\_\_\_\_ bryter ner = \_\_\_\_\_

bygger = \_\_\_\_\_ även \_\_\_\_\_

tillverkar = \_\_\_\_\_ transporterar \_\_\_\_\_

## 15 Sant eller falskt?

- Det finns kolhydrater i kött.  
Protein förstör celler i kroppen.  
Kroppen behöver protein.  
Enzymer behöver man för att växa.  
Hormoner behöver man för att bryta ner maten.  
Det finns vitaminer i godis.  
Kroppen behöver fett.  
Alla fetter är mycket bra för kroppen.  
Olivolja är bra fett.  
Järn är ett mineral.  
Kroppen behöver inte mineraler.  
Kroppen behöver mycket mineraler.

sant	falskt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 16 Kombinera siffror med bokstaver.

- |                              |                                     |   |
|------------------------------|-------------------------------------|---|
| 1 Protein finns              | <input checked="" type="checkbox"/> | a) för att växa.                            |
| 2 Protein hjälper bl.a. till | <input type="checkbox"/>            | b) i kött, mjölk, bönor och ägg.            |
| 3 Hormoner behöver man       | <input type="checkbox"/>            | c) att bygga celler och tillverka hormoner. |
| 4 Enzymer behöver man        | <input type="checkbox"/>            | d) hormoner och skyddar celler.             |
| 5 Vitaminer finns            | <input type="checkbox"/>            | e) vitaminer in i blodet.                   |
| 6 Fetter transporterar       | <input type="checkbox"/>            | f) för att bryta ner maten i kroppen.       |
| 7 Fetter tillverkar          | <input type="checkbox"/>            | g) i frukt och grönsaker.                   |





# Frågor om språket

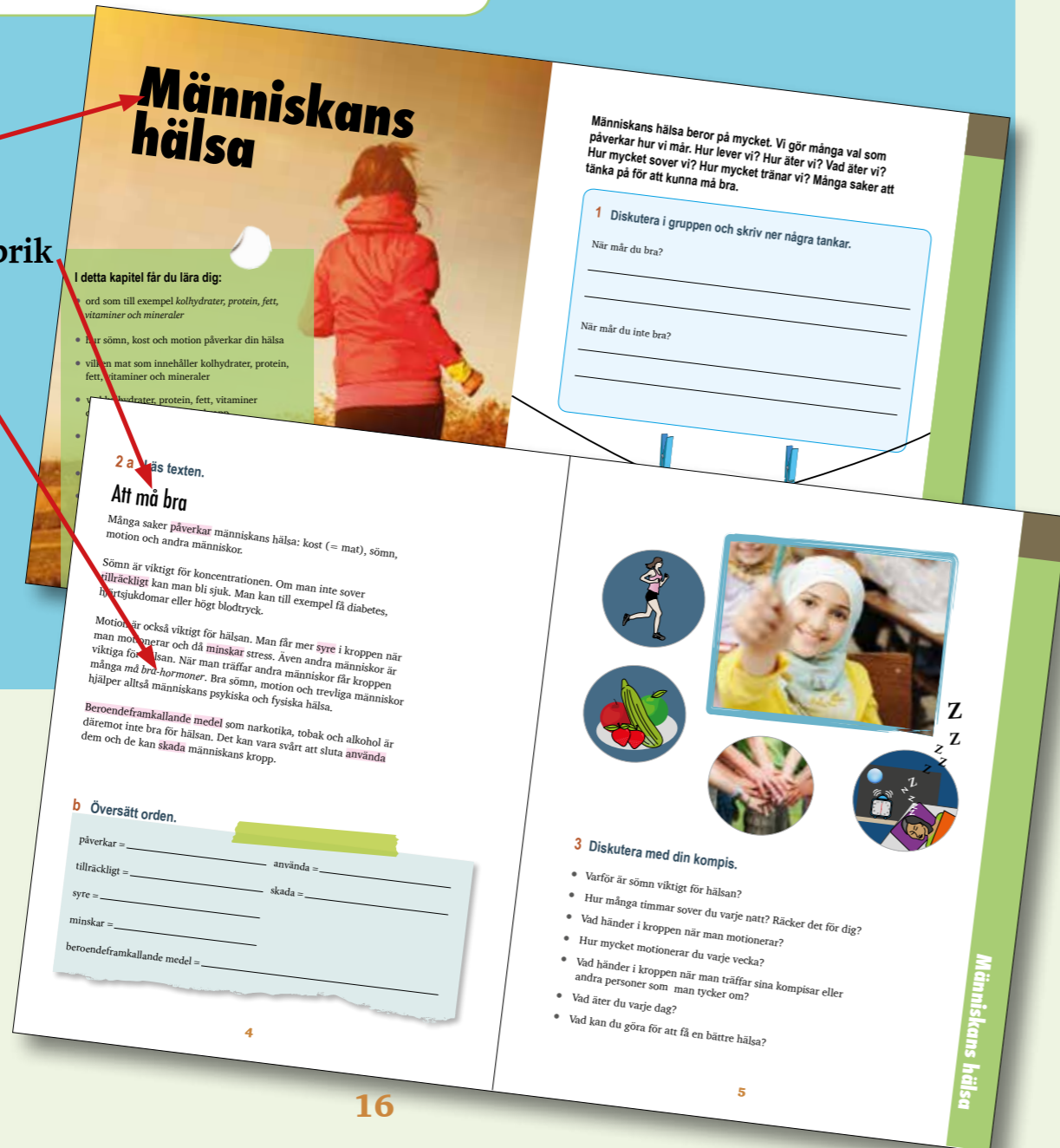
## Texternas olika delar

En text har ofta olika delar:  
en rubrik, underrubriker och stycken.

en rubrik

en underrubrik

ett stycke



- En mening börjar med stor bokstav och slutar med punkt (.), (?) frågetecken eller utropstecken (!).

Exempel: Sömn är viktigt för koncentrationen.

- Ett ord består av bokstäver. Ordet *sömn* har fyra bokstäver.
- Följande mening består av fem ord: *Sömn är viktigt för koncentrationen.*

## 17 Diskutera med din kompis och skriv ner svaren.

Hur många stycken finns i texten *Att må bra*?

---

Hur många meningar finns i första stycket av *Mångsidig kost?* s. 8.

---

Hur många ord finns i den sista meningen i *Kolhydrater* s. 10?

---

Hur många bokstäver finns i ordet *hälsa*?

---





# Frågor om språket

## 18 Skriv meningarna med stor bokstav och punkt.

protein finns i kött, mjölk, bönor och ägg

*Protein*

protein har många viktiga uppgifter

protein hjälper att bygga celler och tillverka hormoner

## 19 Skriv texten med stor bokstav och punkt.

kroppen behöver mångsidig kost annars kan den inte bygga kroppens celler och vävnader mångsidig kost betyder att man äter lite av varje kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler det är viktigt att variera och äta bra mat

## Självbedömning

- Jag kan orden *kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler*.
- Jag kan förklara hur sömn, kost, motion, andra människor och beroendeframkallande medel påverkar min hälsa.
- Jag kan förklara vad kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler gör för min kropp.  
  
Jag kan ge exempel på olika mat som innehåller kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler.
- Jag kan ge exempel på mat som innehåller långsamma respektive snabba kolhydrater.
- Jag förstår vad en mångsidig måltid innehåller.
- Jag vet hur jag kan ta hand om min kropp för att den ska må bra.

### Frågor om språket:

- Jag förstår orden *text, rubrik, underrubrik, stycke, mening, ord* och bokstav.
- Jag kan skriva *meningarna* med stor bokstav och punkt.

