

Þrjú aðal næringarefnin



Heilsubraut 2





Þrjú aðal næringarefni



Kolvetni



Fita



Prótein



KOLVETNI



Kornvörur, ávextir og grænmeti gefa líkamanum góð kolvetni.



Kolvetni eru brotin niður í sykur sem kallaður er glúkósi.



Líkaminn nýtir glúkósa sem orku.



Orkuna nýtum við til dæmis til að æfa, vinna, vaka og fleira.



KOLVETNI

Korn, til dæmis:



Cheerios



Gróft brauð



Hafragrautur



Hýðishrísgrjón



Ávextir, til dæmis:



Epli



Perur



Banani



Kiwi



Grænmeti, til dæmis:



Sætar kartöflur



Kartöflur



Paprika



Slæm kolvetni:

Súkkulaði stykki



Franskar kartöflur



Aktiv prótein bitar



Hvítt brauð



Sælgæti





Sæta brauð






HLUTVERK FITU

	Fita flytur vítamín til frumna líkamans.
---	--

	Geymir orku
---	-------------

	Verndar innri líffæri.
--	------------------------

Dæmi um fituríkan mat:

Mjólkuvörur 	Ólíur 
Avocado 	Kjöt 



PRÓTEIN



Aðalhlutverk próteina er að vera byggingarefni líkamans.

Prótein er í:



Húð



Beinum



Flestum líkamshlutum



Vöðvum

Þú færð prótein úr:



Kjöti



Baunum



Korni



Mjólk



Fisk



Skyr



Veldu vörur sem eru merktar með þessum merkjum



Skráargatið



Veldu heilkorn

Matvörur merktar Skráargatinu verða að uppfylla eitt eða fleiri af eftirfarandi atriðum:

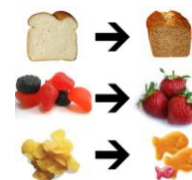
- Minni og hollari fita
- Minna af sykri
- Minna salt
- Meiri trefjar og heilkorn



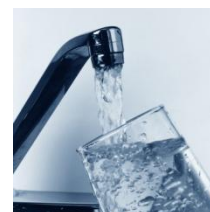
Reyndu að velja vörur með sem minnst sykurinnihald:
Ekki borða meira en:

Karlar: 65 grömm

Konur: 50 grömm



Drykkir: Veldu drykkjarvörur án sykurs: t.d. Vatn og sódavatn. Sykraðir gosdrykkir, safar og orkudrykkir innihalda 10 grömm af sykri í hverjum sopa.





Veldu vörur sem eru merktar með þessum merkjum

	TREFJAR	FITA
Gróft brauð 	Minnst 5 grömm	Mest 5 grömm
Rúgbrauð 	Minnst 8 grömm	Mest 8 grömm
Morgunkorn 	Minnst 8 grömm	Mest 10 grömm
Mjólkuvörur 		Mest 1,5 grömm
Ostur 		Mest 18 grömm
Kjöt og álegg 		Mest 10 grömm
Fiskur 		Enginn efri mörk
Tilbúnir réttir 		Mest 5 grömm
Sósa og salöt		Mest 5 grömm