

Kost

- ger mig kraft och energi



Kost är en resurs som ger mig energi. Jag behöver äta för att kroppen och hjärnan ska fungera, för att jag ska orka lära mig nya saker, röra på mig och hålla mig frisk. När jag äter regelbundet och en varierad kost, så får jag i mig den näring jag behöver.

Nästan all mat är bra mat, men vissa saker bör jag äta mindre av. Vi behöver alla få i oss energi och näring, men olika personer kan behöva äta olika mycket. Till exempel kan någon som rör på sig mycket behöva äta mer än någon som mest sitter stilla.

Med näring menas kolhydrater, fett och protein, som även ger mig energi. Näring är också de små beståndsdelarna vitaminer och mineraler som har andra livsviktiga funktioner i kroppen. De olika näringsämnena har olika uppgifter som tillsammans hjälper mig att må bra. Det är därför viktigt att jag äter en varierad kost.

När min kropp får i sig god och nyttig mat, blir även min hjärna pigg och glad.