

Fett, karbohydrater og proteiner

Hvor finner man dem, og hva gjør de i kroppen

Næringsstoffer som gir energi - de tre store gruppene

Kroppen vår trenger ulike næringsstoffer hver dag for at den skal fungere best mulig. De ulike næringsstoffene gjør at kroppen din får nok energi til å kunne gjøre ulike aktiviteter, nok energi til å holde deg våken og konsentrert på skolen, og nok byggemateriale til å kunne vokse og holde seg frisk. Vi har 3 store grupper av næringsstoffer som gir kroppen energi. Det er fett, karbohydrater og proteiner. Alle disse stoffene trenger du å få i deg i løpet av en dag.

Fett

Kroppen trenger fett for å gjøre flere oppgaver. Fett bidrar med energi og er vårt viktigste energilager i kroppen. Fett isolerer kroppen og beskytter de indre organene dine som hjerte, nyre og lunger mot støt. Alle celler i kroppen har en membran som for det meste er bygget opp av ulike fettsyrer. Det er også med på å lage hormonene du har i kroppen og er med til å ta opp noen vitaminer fra kosten.

Man kan dele fett inn i to kategorier; mettet fett og umettet fett. Mettet fett blir ofte kalt det ugunstige fett og man skal passe på ikke å få for mye av, fordi det kan føre til ulike sykdommer når du blir voksen. For høyt inntak av mettet fett kan også føre til overvekt. Mettet fett er ofte hardt fett, dette kalles det fordi det blir hardt ved romtemperatur. Du finner mye mettet fett i f.eks potetgull, snacks og kaker, fete meieriprodukter og noen kjøttvarer. Umettet fett er sunnere fett og er ofte flytende eller mykt ved romtemperatur. Fisk, tran, margariner og olje er gode kilder til umettet fett. Spesielt fett fisk så som laks og makrell har i seg mye umettet fett. Det umettede fett i fisken gjør at fisken klarer å bevæge seg i det kalde vannet, hadde den hatt mettet fett i seg ville den ikke kunne svømme.

Det anbefales å spise fisk minst to ganger i uka.

Karbohydrater

Karbohydrater kan man dele inn i tre undergrupper, sukker, stivelse og kostfiber. Stivelse og sukker fordøyes lett og gir energi. Kostfiber er karbohydrater som ikke gir energi, men det er likevel viktig for fordøyelsen.

Karbohydrater er viktig for at hjernen din skal få energi hele dagen.

Stivelse finner du bare i matvarer som kommer fra planteriket. Dette kan være korn, kokte og bakte poteter, mais, ris, frukt og grønnsaker. Mange av de stivelsesrike matvarene utgjør en basisdel av kosten vi spiser og er viktige for å tilføre oss energi til å klare oss gjennom dagen.

Kostfiber er bra for fordøyelsen og er medvirkende til å minske sjansen for å utvikle overvekt, type 2 diabetes og hjerte- og karsykdommer. Hvis man spiser nok kostfiber kan man for eksempel unngå å få forstoppelse eller løs mage. Kostfiber gir også en god metthetsfølelse som gjør at du spiser mindre porsjoner. Kostfiber finner du i kli, grove kornprodukter, frukt og grønnsaker. Kostfiber og stivelse kan man godt spise mye av, men du bør begrense inntaket av sukker.

Det anbefalte inntak av kostfiber er på 25-35 gram per dag. Grov brød gir to til tre ganger så mye kostfiber som fint brød.

Mange barn og unge spiser alt for mye sukker. Når du spiser mye sukkerholdige matvarer spiser du ofte mindre av sunnere matvarer. Du bør derfor begrense inntaket av sukker. Det fører til at kroppen ikke får alle de viktige vitaminene eller mineralene som den trenger for å gjøre de ulike jobbene den skal gjøre. Sukker finner du i matvarer som brus, godteri, sjokolade og saft.

Proteiner

Proteiner er kroppens byggesteiner og er helt nødvendige for oss mennesker. Proteiner bygger opp nye celler og vedlikeholder og fornyer alle celler i kroppen. Kroppen klarer ikke lage alle proteiner selv, og det er derfor viktig at de tilføres igjennom kosten.

Proteiner er store molekyler som er bygd opp av aminosyrer. De er nødvendige for å bygge celler i kroppen. Proteiner deltar på forskjellige måter i alle livsprosesser i kroppen. Alle musklene dine i kroppen er for eksempel også bygget opp av proteiner. Proteiner kan også brukes som energi, men spiller vanligvis liten rolle som energikilde i forhold til fett og karbohydrat.

Proteiner finner du i matvarer som kjøtt, fisk, melk, ost og egg. Vegetabiliske matvarer som bønner, erter, linser, kornvarer er også viktige proteinkilder.

[Kilde: Helsedirektoratet: Nes. M., Muller. H. & Pedersen. J.I. (2004) Ernæringslære. 5.utg. Landsforeningen for kosthold og helse.]

Frukt og grønnsaker

Tips til hvordan man kan få i seg nok i løpet av en dag

5 om dagen

Det anbefales at alle spiser 5 frukt og grønnsaker om dagen. Det vil si 2 porsjoner med frukt og 3 porsjoner med grønnsaker hver dag. En porsjon er det samme som 150 gram. Dette tilsvarer en middels stor frukt, en porsjonsbolle med blandet salat eller god neve med druer. Bruk en vekt og mål opp hvor mye et eple eller en gulrot veier for å se hvor mye 150 gram er.

Vi spiser for lite frukt og grønnsaker

Vi spiser for lite frukt og grønnsaker i Norge i dag, og derfor anbefales det at man spiser mer. Frukt og grønnsaker inneholder mye vitaminer og mineraler som kroppen din trenger. Disse gjør blant annet kroppen din har sterkere motstand mot bakterier og kan beskytte deg mot flere alvorlige sykdommer. I frukt og grønnsaker finnes det mange ulike typer vitaminer og mineraler og alle har forskjellige jobber i kroppen din. For eksempel; jern frakter oksygen rundt i kroppen og kalsium bygger bein og tenner. Mange av vitaminene og mineralene jobber også sammen, og derfor er det viktig at du spiser forskjellige frukter og grønnsaker hver dag slik at du får i deg ulike vitaminer og mineraler i tillegg til fiber. En god måte å få kroppen din til å fungere best mulig er derfor å spise 2 frukter og 3 grønnsaker hver dag.

Lett som bare det

Å få i seg 5 om dagen er ganske lett. Kutt opp grønnsaker som agurk, tomat og/eller paprika og ha på en skive grovt brød, eller spis en grovbrøds-kive med banan eller epleskiver. Etter matpakka kan du spise et eple, en pære eller en gulrot. Kommer du hjem etter skolen og er litt småsulten, kutt opp grønnsaker som gulrot, blomkål, agurk og stangselleri og spis med litt dipp. Til middag kan du spise en bolle med blandet salat, ha kokte grønnsaker eller putte i ekstra grønnsaker i ulike retter som fiskesuppe, pasta og kjøttsaus eller gryteretter. Ha i revne gulrøtter, paprikabiter, tomatbiter, ekstra løk, purre, erter, blomkål eller mais. Da smaker middagen mye bedre og blir mye sunnere. Til dessert kan du lage en fruktsalat eller en smoothie.

Vitaminer og mineraler

Hvilke jobber har de i kroppen vår?

Daglig påfyll

Kroppen din trenger påfyll av vitaminer og mineraler hver dag. Dette er stoffer som kroppen trenger for å gjøre alle de jobbene den skal.

Folk flest vil ikke ha behov for å ta kosttilskudd. Et kosthold i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger gjør at vi får i oss det vi trenger av næringsstoffer gjennom maten vi spiser. Et variert kosthold gir tilstrekkelig av de fleste vitaminer og mineraler kroppen trenger. Frukt og grønnsaker, fisk, grove korn- og brødvare og magre kjøtt- og meieriprodukter er viktige kilder til mange vitaminer og mineraler.

Hvem gjør hva?

Det finnes mange ulike vitaminer og mineraler, og mange av dem finner vi frukt og grønnsaker. Her kommer en liste over noen av de mange forskjellige vitaminer og mineraler som finnes i maten vår. Vi har skrevet hvor du finner dem og hva de gjør for kroppen din.

Vitaminer	Hvor finner vi dem?	Hvorfor er de bra?
Vitamin C	Mange frukt og grønnsaker som appelsiner, kiwi, paprika, solbær, poteter, brokkoli og jordbær.	Hjelper cellene i kroppen å holde seg sammen. Hjelper kroppen å ta opp jernet i maten.
Vitamin D	Sola, tran og fet fisk som makrell, laks og ørret. I tillegg er det tilsatt i ekstra lettmeik, smør og margarin.	Hjelper kroppen å passe på og ta opp kalsium. Kalsium bygger opp tennene dine og gjør skjelettet ditt sterkt.
Vitamin A	Leverpostei, fet fisk som makrell, laks og ørret, tran, gulrot og grønne bladgrønnsaker.	Hjelper oss å se bedre i mørket. Hjelper kroppen å motstå bakterier.
Vitamin E	Tran, nøtter, egg, smør og margarin.	Hjelper og styrker kroppens immunforsvar slik at vi holder oss friske.
Kalsium	Alle meieriprodukter som yoghurt, melk og ost.	Hjelper skjelettet og tennene dine å bli sterke. Det er også viktig for musklene dine.
Jern	Rødt kjøtt og grove kornprodukter	Hjelper kroppen til å ta opp surstoff slik at du får puste ordentlig. Jern er også viktig for at hjernen din skal utvikle seg.

(Kilde: Helsedirektoratet)

Fisk

Alle vet at fisk er sunt, men hvorfor bør vi spise mer fisk

Spis sunt, spis mer fisk

Du har sikkert hørt at å spise fisk er sunt, men vet du hvorfor det er så sunt?

Fisk inneholder mye proteiner som er bra for kroppen din når den skal bygge nye celler. Kroppen din bryter nemlig ned og bygger opp nye celler hele tiden, og da er det viktig at den får proteiner som byggesteiner. Proteinene i fisk er proteiner som har høy kvalitet og hjelper kroppen ekstra mye med vekst og bygging.

Fisk kan man dele inn i to kategorier, fet fisk og mager fisk. Den største forskjellen er at i fet fisk ligger fettene i kjøttet til fisken, mens mager fisk har fettene i leveren sin. Fete fisketyper er laks, ørret, sild og makrell. Mager fisk er for eksempel torsk, sei, lange og steinbitt. Det anbefales at vi spiser fisk minst to ganger i uken, men dette er det mange i Norge som ikke gjør. Derfor anbefales det at vi øker inntaket av både fet og mager fisk.

Spis fet fisk for omega-3 fettsyrer

Fisk inneholder også fett som er viktig for kroppen din. Dette heter Omega-3 fettsyrer eller Ω -3, og bidrar til at du kan unngå hjerte- og karsykdommer som voksen. Det hjelper også immunforsvaret ditt slik at du ikke blir syk. Desto fetere fisken er, jo mer finnes det av denne fettsyren. Det anbefales at man spiser fisk minst to ganger om uken og gjerne oftere.

[Kilde: Helsedirektoratet; Ernæringslære: Nes. M., Muller. H. & Pedersen. J.I. (2004) Ernæringslære. 5.utg. Landsforeningen for kosthold og helse.]

Sukker

og hvilke produkter som inneholder mye sukker

10 E% eller mindre til daglig

I dag spiser mange barn og unge alt for mye sukker, og hele 9 av 10 får i seg mer enn helsemyndighetene anbefaler. Det anbefales at hver person ikke skal få i seg mer enn 10 E% (10 % av energien) fra tilsatt sukker hver dag. For voksne og ungdom tilsvarer dette maksimum 50 gram sukker hver dag, og det beste er hvis man klarer å spise mindre enn dette. 50 gram sukker er det samme som cirka 25 sukkerbiter. Når man spiser tilsatt sukker får ikke kroppen noen av de viktige vitaminer eller mineraler som den trenger for å gjøre de jobbene den skulle ha gjort. Sukker gir kun kroppen din energi, som kommer raskt og forsvinner raskt, og du blir fort sulten igjen. Hvis du spiser for mye sukkerholdig mat og drikke og trener for lite, kan du få for mye energi som kan føre til overvekt. Derfor bør du ikke spise sukkerholdige matvarer som brus, sjokolade og godteri hver dag, men begrense inntaket til en gang i blant.

Økt sukkerinntak - økt vekt

Sukkerinntaket hos 13 åringer har økt fra 12 % til 18 % mellom 1993 og 2000. Den største kilden til sukker hos barn og unge i dag er sukret brus. Det er ikke bare brus som inneholder mye sukker. Vanlig husholdningssaft inneholder like mye sukker som brus og sukret is-te inneholder nesten like mye sukker som brus. Også sjokolade og godteri inneholder mye sukker. I 1960 spiste hver nordmann cirka 4 kg sjokolade hvert år. I 2000 spiser vi mye mer. Hele 13 kilo sjokolade spiste hver nordmann i gjennomsnitt dette året.

Under ser du en tabell over hvor mye sukker noen matvarer inneholder.

Matvare	Tilsatt sukker	Ca antall sukkerbiter
Sukret brus, ½ liter	50 gram	25
Marshmallows, 50 gram – ca. 15 stykker	30 gram	15
Seigmenn, 50 gram – ca 10 seigmenn	26,5 gram	15
Eplenektar, ½ liter	26 gram	13
Melkesjokolade, 50 gram	22 gram	11
Søte kjeks med sjokolade, 50 gram – ca 2 kjeks	14 gram	7
Jordbær, 50 gram	0 gram	0
Vann, ½ liter	0 gram	0

[Kilde: SHdir utviklingen i det norske kostholdet]

Fysisk aktivitet

Hvorfor bør vi være fysisk aktive, hvor mye må vi bevege oss, hvilke aktiviteter kan vi gjøre?

En time hver dag

Er du fysisk aktiv? Det er viktig for kroppen din at du beveger deg hver dag. Det anbefales at du er aktiv i minst 60 minutter hver dag. Du kan gjerne bevege deg mye mer, hvis du har lyst. Mange barn og unge sitter mye inne og ser på TV, spiller TV-spill eller sitter ved dataen. I gjennomsnitt sitter tenåringer 40 timer i uken, som vil si nesten 6 timer hver dag, foran PC, TV eller med lekser. Dette er aktiviteter som ikke krever mye av kroppen din, derfor er det veldig viktig at du beveger deg hver dag.

Sterk, sprek og utholdende

Hvorfor bør du bevege deg hver dag? Å bevege seg vil gjøre kroppen din sprekere og sterkere. Det vil styrke musklene dine, gjøre skjelettet ditt sterkere og gi kroppen en god vekst. Du vil også få bedre motoriske evner, som betyr at du vil bli flinkere til å bevege deg. Barn og unge som trener og er fysisk aktive er også flinkere til å konsentrere seg på skolen og har bedre arbeidskapasitet. Fysisk aktivitet er en viktig del av en sunn livsstil sammen med et sunt og variert kosthold. Med trening og et sunt kosthold vil du få en bedre helse og forebygge flere ulike sykdommer. Dette er ikke bare viktig for deg nå, men også senere i livet.

Vær aktiv på en måte du synes er gøy

Hva betyr det å være fysisk aktiv? Å være i fysisk aktivitet betyr at du beveger deg og bruker kroppen slik at du helst blir varm og svett. For å oppnå fysisk aktivitet kan du drive med idrett eller trening som fotball, dans, sykling, svømming, riding, løping, håndball osv. Du kan også være ute i frisk luft og gå en skitur på vinteren eller gå en lang tur i skogen om våren, sommeren eller høsten. Hvis du leker eller har kroppsøving på skolen er du fysisk aktiv. Det viktigste er at du finner aktiviteter du synes det er gøy å drive med; å være fysisk aktiv skal være noe som du synes det er morsomt å drive med.

[Kilde: Skapt for bevegelse, fysisk aktivitet barn og unge, SHdir 2006]