



Hvad er der i maden?

- Maden er det brændstof, som vores krop skal have for at kunne fungere og bevæge sig.
- Maden indeholder en række stoffer, som kaldes næringsstoffer. Kroppen får energi fra nogle af næringsstofferne på samme måde, som en bil får energi fra benzin. Når næringsstofferne forbrændes i kroppen, dannes der energi.
- De energigivende næringsstoffer er:
 - Fedt.
 - Kulhydrat.
 - Protein.
- For at få energi nok til, at kroppen kan fungere, skal man helst spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen.
- Hvis du ikke får mad nok, bliver du sulten, utilpas og ukoncentreret, måske endda svimmel og får ondt i hovedet.
- Hvis du spiser mere, end du forbrænder, sætter den ekstra mad sig som fedt på kroppen.
- Selv om du sidder stille, forbrænder du energi – din krop har brug for energi til at holde det hele i gang. Når du trækker vejret og når dit hjerte slår, forbrænder du energi.
- Men hvis du er fysisk aktiv, sætter du ekstra gang i din forbrænding. For når dine muskler arbejder, bruger de energi.
- Børn og unge under 18 år skal røre sig mindst en time om dagen.