

# Ämnena i maten

## Mål

I detta kapitel får du kemikunskaper som betyder att du kan förbättra dina levnadsvillkor – vilken mat du ska välja att äta för att må bra! I "Lär mer" finns information om hur kunskap i kemi används för att tillverka olika produkter.

- Kunna både fotosyntesens och cellandningens formler
- Kunna ange vilka näringsämnen kroppen behöver för att fungera bra
- Kunna ange några olika födoämnen och deras viktigaste näringsinnehåll
- Kunna redogöra för enkla och sammansatta sockerarter och skillnaden mellan stärkelse och cellulosa
- Veta varför människor, djur och växter lagrar energi i form av fett
- Veta att fettmolekylen består av glycerol och tre fettsyror och vad mättat, omättat och fleromättat fett är
- Kunna berätta om hur olika fetter tillverkas och vad som är bra respektive dåligt med de olika sorternas fett
- Veta vilka uppgifter protein har i kroppen och att protein är uppbyggt av aminosyror
- Veta varför järn och kalcium är viktiga i kroppen
- Kunna berätta om skillnaden mellan vattenlösliga och fettlösliga vitaminer

## LÄR MER

- Kunna berätta om varför det är bättre att äta långsamma kolhydrater än snabba
- Känna till vad glykemiskt index är och ge exempel på mat med högt och lågt GI-värde
- Kunna ge exempel på material som kommer från växtriket
- Kunna berätta om hur ost tillverkas och varför det är ett bra livsmedel