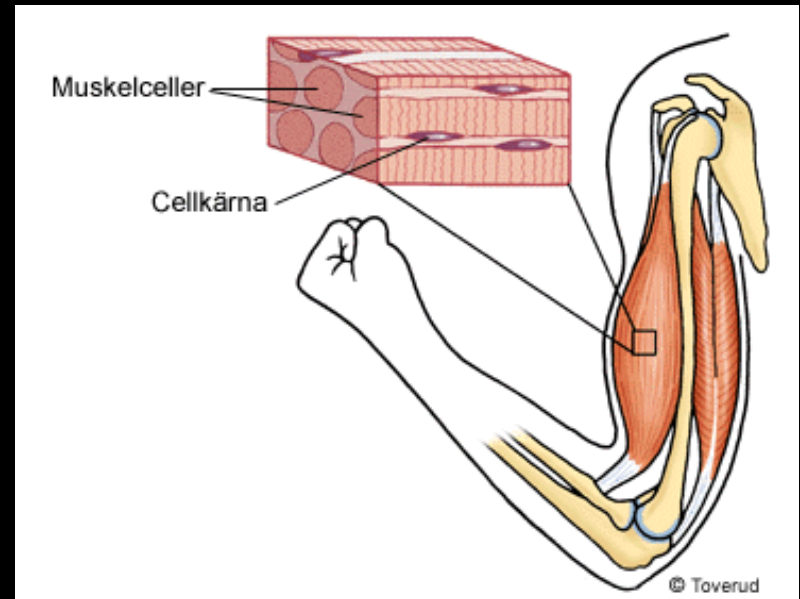
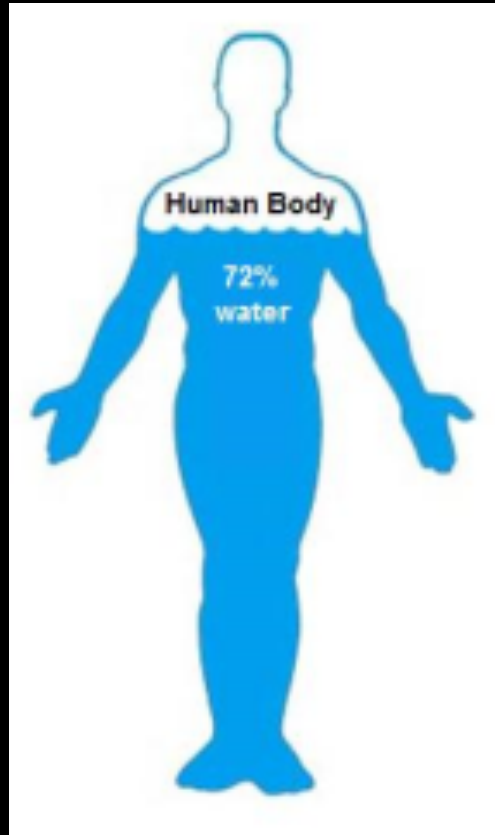


Kost och hälsa

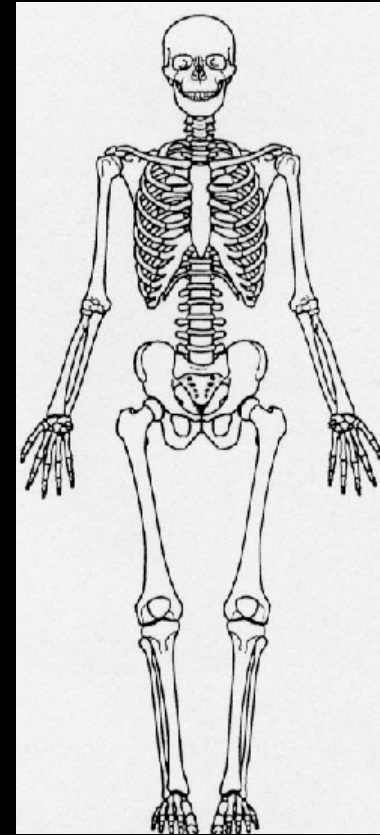
- Vad behöver kroppen för att hålla sig frisk?
- Varför behöver kroppen mat?



- 72 % Vatten

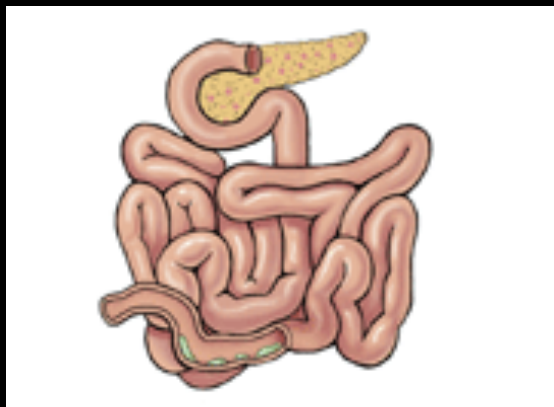


- 18 % Kol

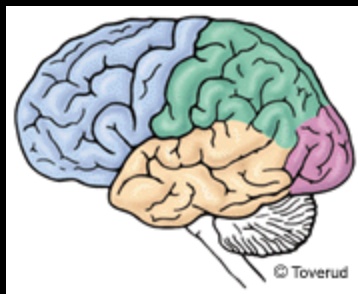


Organen

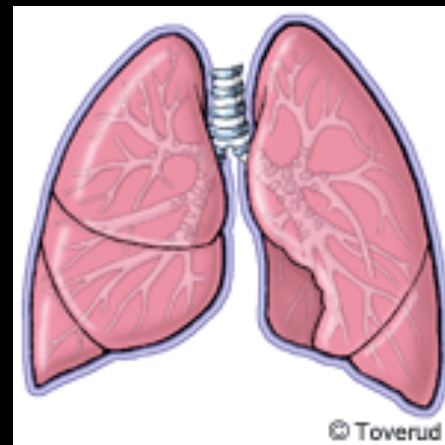
- Magsäck - Tarmar



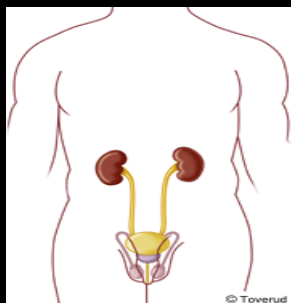
- Hjärna



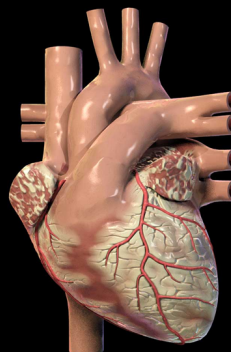
- Lungor



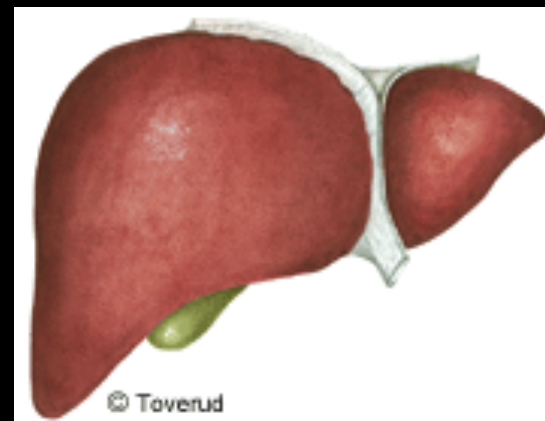
- Njurar



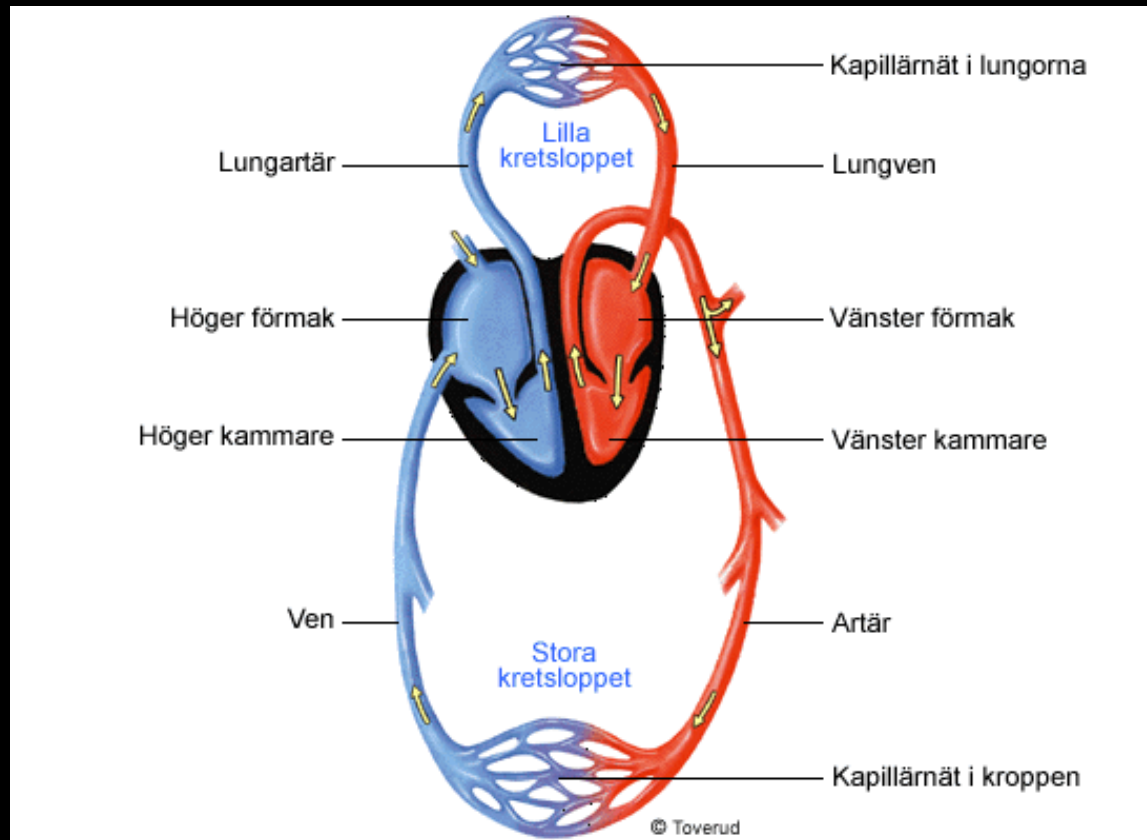
- Hjärta



- Lever



Lilla och stora kretsloppet

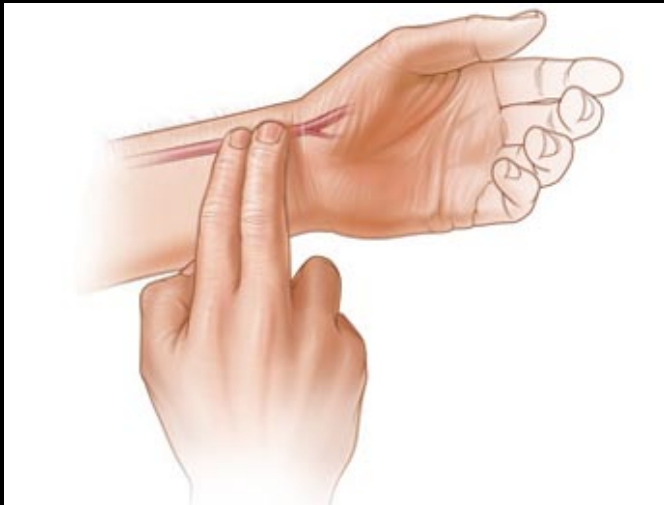


Puls



- Hur testar man sin puls?

Puls



- Kan du känna din puls?
- Vilken puls har du nu?

Gångjärnsled, bara böjning och sträckning, exempel knäled

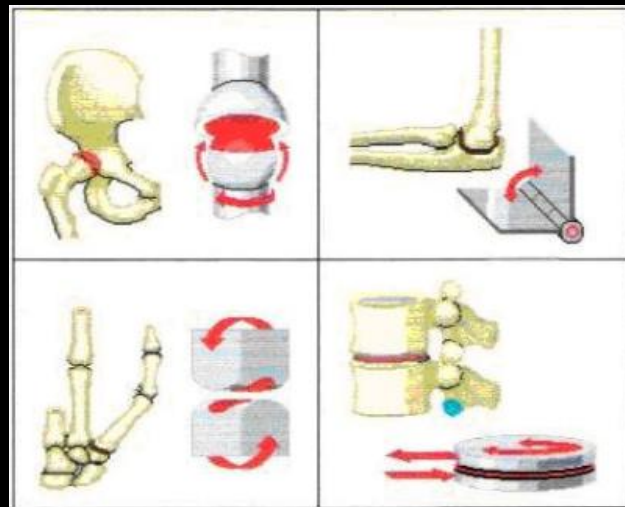
Vridled, i armbågen, vrider till exempel handen upp och ner

Äggled, i handleden, kan vrida i alla rörelseriktningar

Sadelled, i tummen, kan vrida upp - ner, höger – vänster

Kulled, i axeln, kan göra allsidiga rörelser

Planled, mellan kotorna, tillåter mycket små rörelser



Vad händer när vi äter

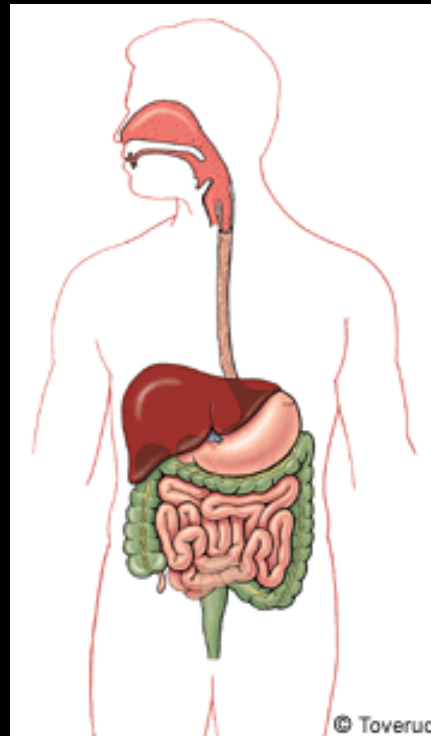
- munnen
- svalget
- matstrupen

magsäcken

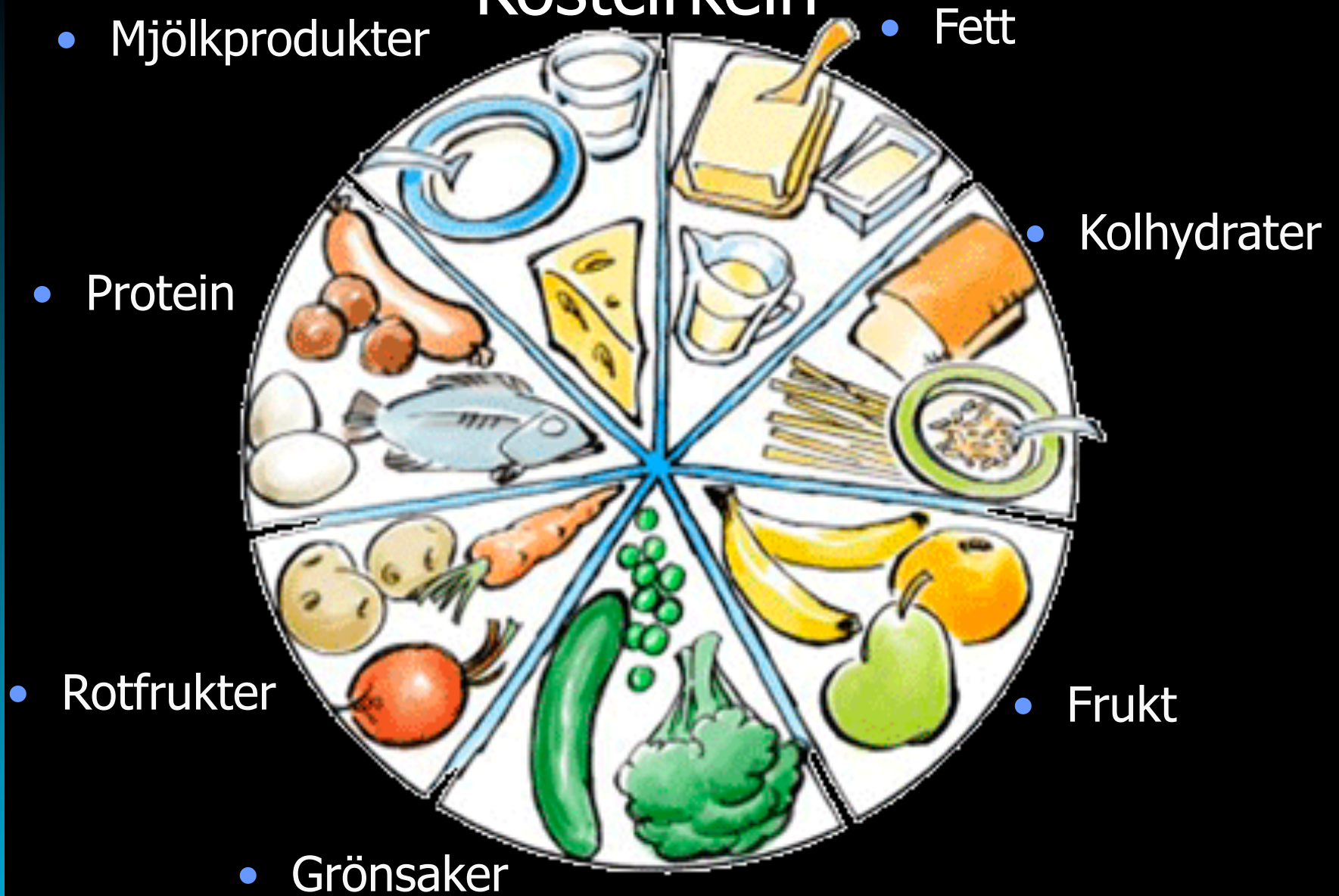
tunntarmen

tjocktarmen

ändtarmen



Kostcirkeln



Grönsaksfrukter

- Avokado



Grönsaksfrukter

- Gurka



Grönsaksfrukter

- Tomat



Grönsaksfrukter

- Paprika



Baljväxter

- Sockerärtor



Baljväxter

- Bondböna



Lökväxter

- Gul lök



Lökväxter

- Vitlök



Lökväxter

- Purjolök



Lökväxter

- Rödlök



Bladgrönsaker

- Isbergssallad



Stjälk grönsaker

- Majs



Stjälk grönsaker

- Sparris



Rotfrukter

- Morot



Rotfrukter

- Rädisa



Rotfrukter

- Rödbeta



Kålväxter

- Blomkål



Kålväxter

- Broccoli

