



BEGREPP

Tema: Naturens skafferi

Ekosystem

Ett ekosystem är allt levande och den miljö som finns i ett naturområde. Ekosystem kan vara stora och små, till exempel området kring en stubbe, en trädgård eller hela planeten jorden. Djur, växter, svampar och mikroorganismer som lever tillsammans i ett ekosystem är alla beroende av varandra och påverkar varandra. Alla ekosystem behöver energi för att kunna fungera, och den stora energikällan är solen.

Konserveringsmedel Medel som tillsätts exempelvis i mat och smink för att de ska hålla längre och inte fungera under en längre tid.

Vitamin A

A-vitamin behövs för att vår syn, hud och slemhinnor ska fungera normalt. A-vitamin är viktig under graviditeten, för att fostret ska utvecklas. Finns i kött, matfett, ost, ägg, grönsaker och rotfrukter.

Vitamin C

C-vitamin behövs bland annat för att bygga upp kroppens brosk- och benvävnad. Det underlättar också upptaget av järn från maten. C-vitamin finns i de flesta grönsaker, bär och framförallt citrusfrukter.

Vitamin E

E-vitamin skyddar våra vävnader. E-vitamin finns framför allt i frön och vegetabiliska oljor, margarin, vetegroddar, gröna bladväxter, avokado, fullkornsprodukter och ägg.

Vitamin B

Vitamin B6 är nödvändigt för nervernas funktion. Högst halter av vitamin B6 finns i animaliska livsmedel som kött, fågel, korv, ägg och mjölkprodukter. Men även potatis, mjöl, bär och matbröd är goda källor till vitamin B6. Våra celler, vårt nervsystem och vårt blod behöver vitamin B12 för att fungera bra. Vitamin B12 finns främst i animaliska livsmedel som fisk, kött, skaldjur, ägg, lever, mjölk och ost.

Magnesium

Magnesium behövs bland annat för produktionen av protein, för omsättningen av kalcium samt för normal nerv- och muskelfunktion. Magnesium finns främst i baljväxter, bladgrönsaker, fullkornsprodukter och kött, fisk och skaldjur. Vi får också i oss magnesium genom vattnet vi dricker, framförallt i kommuner med hårt vatten.

Zink

Zink är ett livsnödvändigt mineral och behövs för immunsystemet. Kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter och inälvsmat är bra källor till zink. Upptaget av zink underlättas av animaliska proteiner. Även musslor, ost och nötter är rika på zink.

**Kalium**

Kalium är ett livsnödvändigt grundämne. Kalium behövs för kroppens nerv- och muskelfunktion samt för att reglera blodtrycket. Kalium finns i princip i alla livsmedel. Lite högre halter finns i potatis, kött, frukt och grönsaker.

Järn

Järn ingår i hemoglobin som transporterar syre i blodet och i myoglobin som transporterar syre i muskler. Järn ingår även i en del enzymer. Järn finns främst i inälv- och blodmat som lever och blodpudding. Det finns även i kött, ägg och skaldjur. I vegetabiliska livsmedel finns järn i fullkornsprodukter, nötter, frön, torkad frukt och baljväxter.

Kalcium

Kalcium är ett livsnödvändigt grundämne. Kalcium behövs bland annat då skelett och tänder bildas samt vid blodkoagulering och nervfunktion. Kalcium finns i de flesta livsmedel. Allra mest finns i mjölkprodukter, bladgrönsaker och nötter. Vegetabiliska alternativ till mjölk är ofta berikade med kalcium.

Antioxidanter

En rad olika ämnen i maten ingår på olika sätt i kroppens mekanismer för att ta hand om överskottet av fria radikaler. Ämnena kallas antioxidanter. Större mängder av finns bland annat i bär, lök, olika kålsorter, grönt te, rött vin, vindruvor, apelsin, nötter och fröer.

Hobby

Hobby är en något man gör på fritiden som avkoppling eller för nöjes skull, till skillnad från ett yrke som utförs för försörjning.

Sociala nätverk

Att träffa folk och umgås är viktigt för att må bra och det är därför viktigt att vara del i ett socialt nätverk. Ett socialt nätverk ett människor som på något sätt hänger ihop, antingen genom vänskap, släktskap, gemensamma intressen, åsikter eller kunskap.

Ekologiskt

I ekologiska odling används inte konstgödsel och nästan inga bekämpningsmedel och nästan inga tillsatser får användas. Fodret till djuren ska vara ekologiskt. Det är också viktigt att djuren får vara utomhus och får utlopp för sina naturliga beteenden. Medicin för djur ska undvikas om det går.

Kretslopp

Inom ett ekosystem går viktiga ämnen runt, runt i ett ständigt kretslopp. Livsviktiga ämnen för växter och djur därför aldrig slut. Till exempel i vattnets kretslopp avdunstar vatten från haven och bildar dimma eller moln.

Konsumtion

Konsumtion är det vi köper och gör av med (mat, kläder, prylar etc.). I början av april i år gjorde vi i Sverige slut på vår andel av jordens resurser. Resten av året tar vi från människor i andra delar av världen och från våra barn och barnbarn. Om alla levde och shoppade som vi i Sverige skulle det behövas tre jordklot till. Det är dags att börja konsumera hållbart!

naturligtvis



Egna ord:

Skriv ner dina egna ord här som har upplevts svåra eller behöver en bättre förklaring:

A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for writing personal words or explanations.

naturligtvis