

ÄT RÄTT ROCKA FETT!



REPTILHJÄRNA

Att ÄTA RÄTT betyder att maten ger dig näring och energi så att du kan vara koncentrerad på lektionerna och orkar ROCKA FETT på rasterna och på fritiden.

**SAMMANFATTNING AV REPTILHJÄRNA.NU
2010-08-20**



ÄT RÄTT ROCKA FETT!



Kroppen, maten & jag

Vi vet alla att vi inte helt plötsligt kommer att förvandlas till en prinskorv eller ett kålhuvud, men det ligger ändå en hel del sanning i uttrycket att du blir vad du äter.

Kroppen ställer krav på den mat du äter. Om du äter som kroppen vill fungerar den mycket bättre. Och det är faktiskt inte speciellt svårt att göra kroppen nöjd.

Du behöver äta frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål varje dag. Då får kroppen energi under hela dagen och du slitter att bli trött och hängig.

Nöjd och glad eller sur och rastlös

Hur och vad du äter påverkar både humör och ork. Med rätt mat finns det energi i kroppen och du kan vara pigg och koncentrerad. Annars finns det risk att reptilhjärnan* slår till och gör dig trött, sur och du kan få svårt att sitta still.

Boven eller hjälten - Blodsockret

I kroppen finns något som kallas blodsocker. Blodsockret pendlar beroende på hur du äter och avgör om reptil-hjärnan släpps fram eller inte. Det är viktigt att äta så att det inte pendlar för mycket utan ligger på

en jämn nivå. Och det gör du genom att äta bra mat regelbundet. Regelbundet innebär frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål (frukt eller smörgås). Då är det lättare att vara koncentrerad och du känner dig mindre hungriga. Om du gör tvärtom och hoppar över måltider eller äter godis och dricker läsk för att dämpa hungern, är det stor risk att du blir trött och okoncentrerad.

Kroppen är mer än hjärnan

Allting hänger ihop. Du behöver bra mat för att hålla humöret och koncentration i bra form, men du behöver som sagt även mat för orken. Kroppen måste tillföras energi. Ditt energibehov varierar en hel del.

***Ju mer du rör på dig,
ju mer behöver du äta.***

När du äter får din kropp energi. Den energin vill din kropp att du använder. Annars läggs den på lager. Det är därför viktigt att du är medvetna om vad du äter och i vilka mängder beroende på hur mycket du rör på dig.

Det är viktigt att äta olika saker

Mat och dryck delas ofta in i nyttigt och onyttigt, men det är viktigt att inte vara för enkelspårig. Ingen mat är så fulländad att den duger som enda näring men ingen mat är heller så dålig att den aldrig går att äta. Variera därför klokt.

* **Reptilhjärnan** syftar till den del av hjärnan som styr våra mest primitiva drifter, varav föda är en. När reptilhjärnan tar över styrs vi av överlevnadsinstinkt och all energi läggs på att söka mat. Då är det lätt att humör, koncentration och tålmod svänger kraftigt.

ÄT RÄTT ROCKA FETT!



Äta rätt? Hur och varför.

Vad innebär det att äta rätt? Det innebär att maten som du äter under dagen har bra balans mellan de näringsämnen som kroppen kräver. Och de näringsämnen som du behöver är:

Fett, Protein, Kolhydrater, Vitaminer, Mineraler, Vatten

Varför måste jag äta fett?

Fett är ett nödvändigt näringsämne för kroppen och ger kroppen mycket energi. Energi behöver du ha för att orka röra på dig och sporta eller leka. Fett ser också till att din kropp kan ta vara på många av de vitaminer som du äter. Dessutom ger fett god smak åt maten du äter.

**Det är viktigt att äta FETT.
Men det ska vara rätt sorts fett
och i en lagom mängd.**

Protein är kroppens byggstenar.

Din kropp består av 15-20 procent protein och det finns framför allt i musklerna. För att musklerna ska finnas kvar och kunna växa behöver vi hela tiden fylla på med proteiner. Protein är också viktigt för att bygga upp ett starkt immunförsvar. Och det är immunförsvaret som gör att din kropp kan kämpa mot sjukdomar och infektioner.

**Protein finns i bland annat kött,
fisk och linser och bönor.
Din kropp behöver protein för att
bygga upp muskler och för att hålla
immunförsvaret starkt.**

Kom ihåg kolhydraterna.

Annars kan du bli glömsk.

Kolhydrater finns i många olika livsmedel och i både bra och mindre bra former. Det handlar om att äta rätt sorts kolhydrater. Kolhydrater ger energi till cellerna i kroppen i form av glukos. Hjärnan behöver ungefär 100 gram glukos om dagen. Det är alltså viktigt att äta kolhydrater för att förse hjärnan med energi. Kanske det viktigaste botemedlet mot reptilhjärna.

**Ät frukt och grönsaker varje dag,
gärna 500 g. Ät också bröd, potatis, ris,
pasta och liknande varje dag, gärna
med mycket fibrer och fullkorn.**

Vitaminer – Ett kort alfabet av nyttigheter

Det finns många olika vitaminer som kroppen vill få i sig. Och de delas in i fettlösliga och vattenlösliga. Skillnaden är att de fettlösliga kräver att du äter en del fett för att de ska kunna tas upp av kroppen. De vattenlösliga kan kroppen ta upp ändå.

Fettlösliga vitaminer: A, D, E och K

Vattenlösliga vitaminer: B och C

A-vitamin kallas för "ögats vitamin" då den påverkar mörkerseendet. Finns i matfetter, lever, ägg och fisk. Betakaroten som finns i t.ex. morötter kan ombildas till A-vitamin av kroppen.

B-vitamin är en hel grupp av vitaminer. Bland de 8 olika vitaminer som ingår finns bl.a. Riboflavin som deltar i förbränning av fett, kolhydrater och protein och som framför allt finns i mjölk. Här ingår också B12 som veganer riskerar att få brist av då den bara finns i animaliska livsmedel. B12 behövs för fett- och proteinomsättning och produktion av röda blodkroppar.

ÄT RÄTT ROCKA FETT!



C-vitamin påstås skydda mot förkylning. Den viktigaste funktionen är annars att stimulera kroppens upptag av järn. C-vitamin finns rikligt i många frukter och grönsaker t.ex. broccoli, apelsin och paprika.

**Vitaminer är också näringsämnen.
C-vitamin finns det mycket av i
apelsiner och broccoli. A-vitamin gör
att du ser bättre i mörker.**

D-vitamin behövs för att stärka skelettet och finns i fet fisk och vitaminberikad mjölk och matfett. Den bästa källan till D-vitamin är annars att vistas utomhus i solen. Ett ämne i huden omvandlas till D-vitamin när det träffas av solens strålar.

E-vitamin är en antioxidant och finns framför allt i vegetabiliska oljor, margariner, nötter och mandlar.

K-vitamin behövs för att du inte ska förblöda vid skada. Det gör att blodet kan koagulera (stelna) och finns bland annat i bladgrönsaker och i lever.

Mineraler – Små mängder med stor påverkan
Kroppen byggs upp av ett 20-tal olika mineralämnen. Här förklarar vi några av de viktigaste.

Kalcium är det vanligaste mineralämnet i kroppen och har som uppgift att bygga upp skelettet. Kalcium verkar

ihop med D-vitamin för att skelettet inte ska urkalkas och finns framför allt i mejeriprodukter.

Fosfor finns i huvudsak i tänder och skelett och är kopplat till omsättningen av kalcium och protein. Cerealer, baljväxter och mejeriprodukter är stora fosforkällor.

Järn utgör bara 3-5 gram av kroppen men har stor påverkan. Det ingår i blodets röda färgämne hemoglobin som ser till att syre transporteras till kroppens celler. Järn får vi i oss genom kött, fisk och fågel. Brist på järn är den vanligaste näringsbristen i världen och kan leda till trötthet, huvudvärk och sömnbrist. Alltså ännu en viktig del i botemedlet mot reptilhjärna.

Andra viktiga mineraler är Natrium, Kalium, Jod, Zink, Selen, Koppar, Magnesium och Krom.

Glöm inte att dricka. Det är livsviktigt

Äta bör man annars dör man har du kanske hört någon säga. Ännu viktigare är det att dricka. Runt 70% av kroppen består av vatten och det är viktigt att nivån hålls jämn. Annars kan vi bli uttorkade och det blir svårt att rena kroppen.

**Din kropp kan torka ut. Du blir inte ett
russin, men du kan få ont i huvudet och
må dåligt. Glöm inte att dricka. Drick
vatten och mjölk. det gillar kroppen.**



Tallriksmodellen

Lite mer än 1/3 av tallriken ska vara potatis, pasta, ris och bröd

Lite mer än en 1/3 av tallriken ska vara grönsaker, rotfrukter, frukt och bär

Lite mer än 1/4 av tallriken ska vara kött, fisk, ägg, bönor och linser