

# HVORFOR SPISE OG DRIKKE?

Du skal spise og drikke for at leve. Du har brug for mad for at vokse og få energi. Jo mere du bevæger dig, jo mere energi har du brug for, og jo mere mad skal du spise



Det er muligt at leve i mange uger uden mad – men uden vand dør du efter få dage

Hunden her er tørstig. Den tror, kamelen har vand i sine pukler



Kamelen ved godt, hvad hunden tænker, og den gad godt kunne sige, at det faktisk er fedt, den har i sine pukler



Nogle har brug for at spise mere end andre

Fyren her har ikke brug for at spise al den mad, for han har siddet ned hele dagen

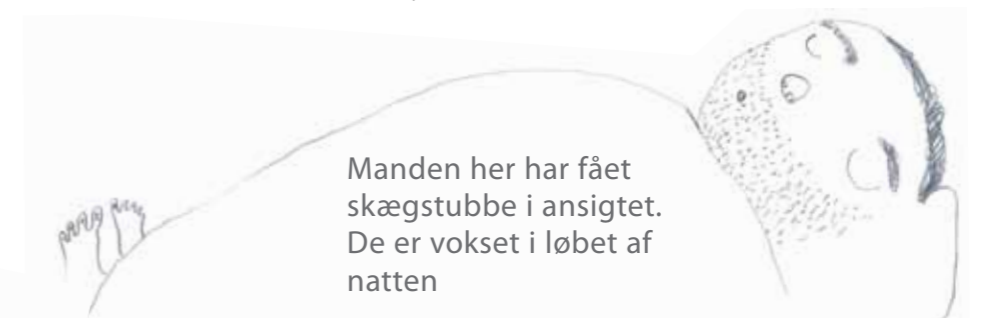
Selv når du er helt stille, har du brug for energi for at kunne:

tænke  
vokse  
drømme  
ånde  
få dine negle til at gro  
få dine sår til at hele  
se  
få dit hår til at gro  
fordøje din mad



Hans æsel er meget sultent, for det har løbet hele dagen

Selv når du sover, arbejder din krop



Manden her har fået skægstubbe i ansigtet. De er vokset i løbet af natten



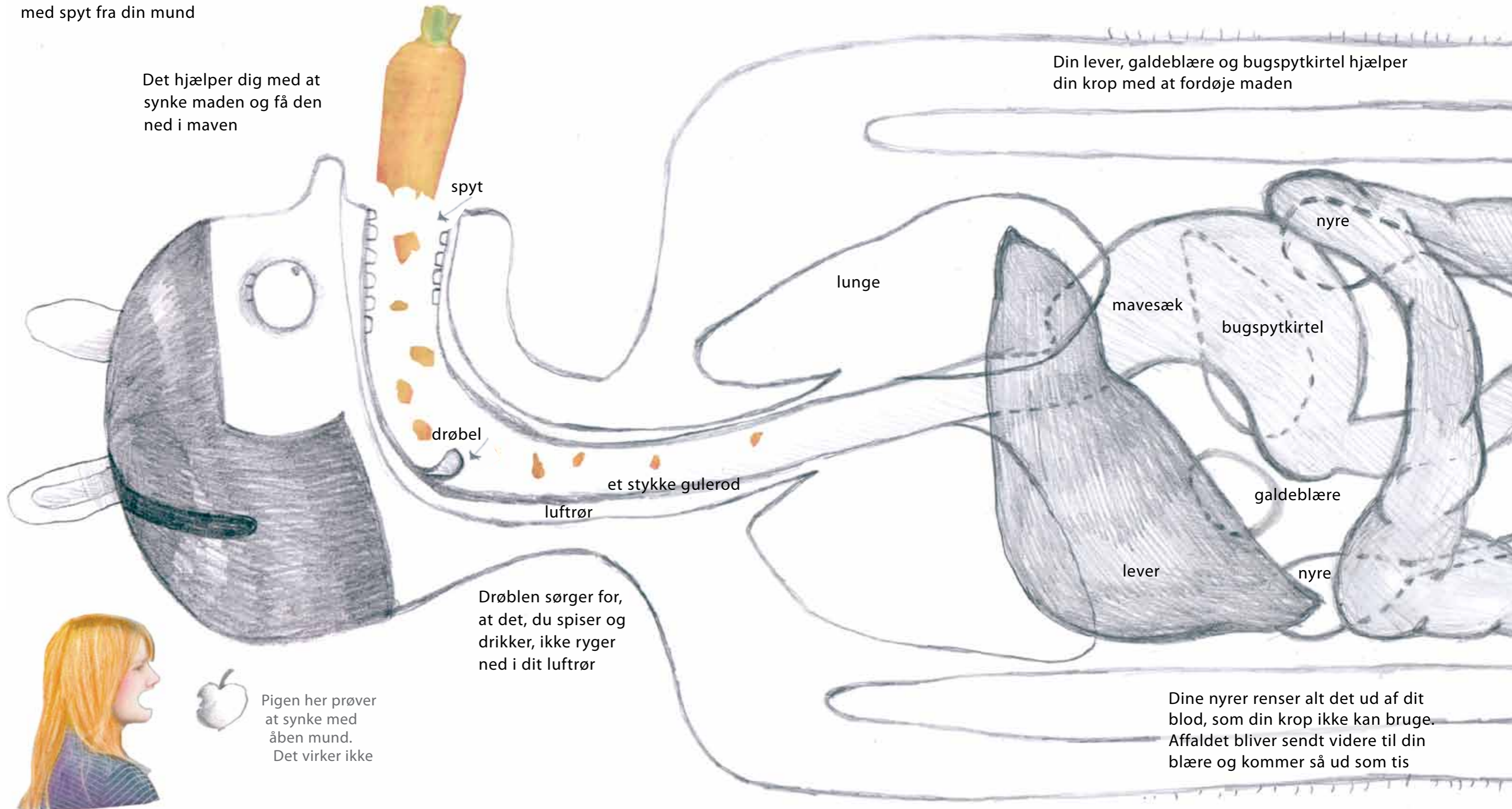
# HVAD SKER DER MED MADEN,

Når du tygger maden, knuser du den til små stykker og blander den med spyt fra din mund

Det hjælper dig med at synke maden og få den ned i maven

Dine mavemuskler og din mavesyre deler din mad i mindre og mindre stykker, indtil den bliver til noget, der ligner en tyk suppe

Din lever, galdeblære og bugspytkirtel hjælper din krop med at fordøje maden



Drøblen sørger for, at det, du spiser og drikker, ikke ryger ned i dit luftrør

Pigen her prøver at synke med åben mund. Det virker ikke

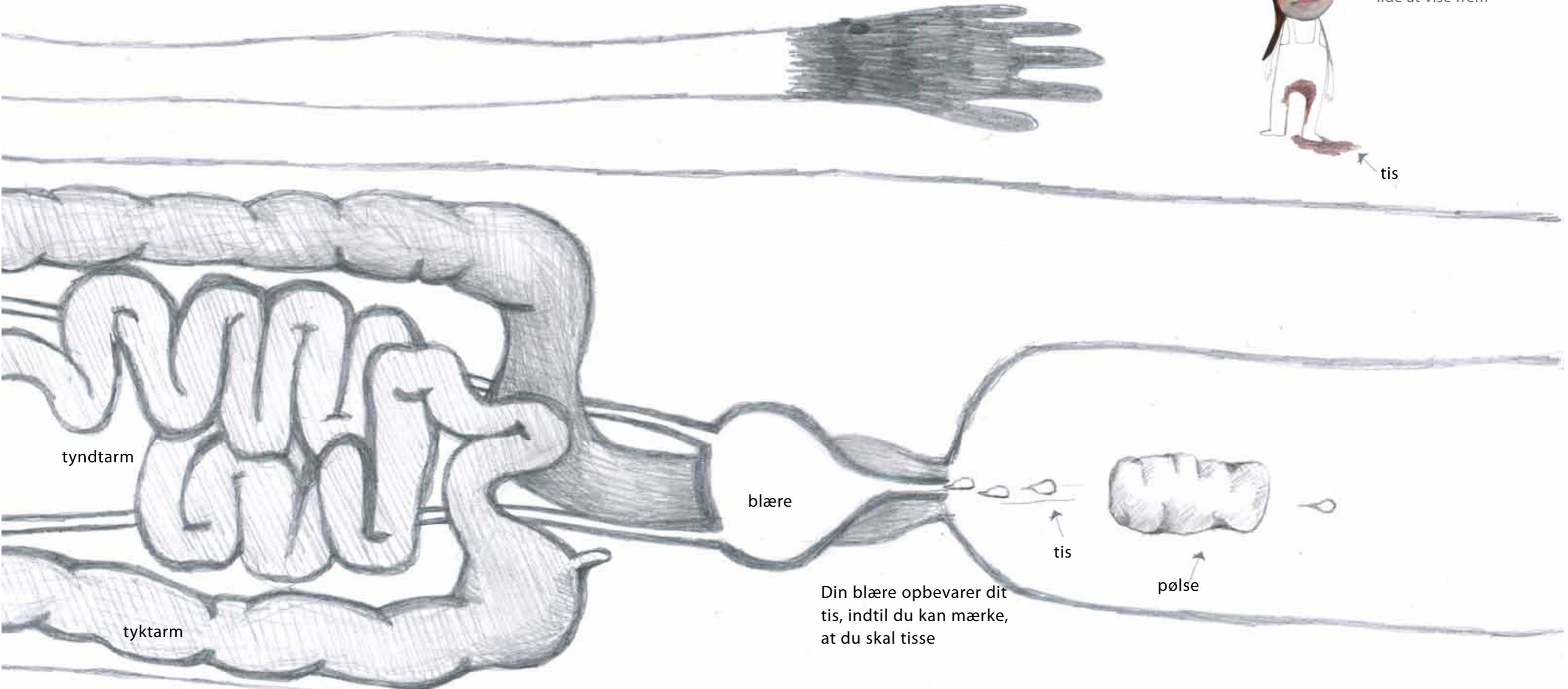
Dine nyrer rensr alt det ud af dit blod, som din krop ikke kan bruge. Affaldet bliver sendt videre til din blære og kommer så ud som tis

# DU SPISER?

Maden ryger ned i din tyndtarm. Det er her, den optages i dit blod, så den kan komme rundt i hele din krop



Pigen her spiser en masse rødbeder. Hun har fundet ud af, at det farver hendes tis rødt, og det kan hun godt lide at vise frem



Din blære opbevarer dit tis, indtil du kan mærke, at du skal tisse

Mad, som din krop ikke kan bruge, ryger ned i din tyktarm og forlader din krop som affald, når du laver pølser

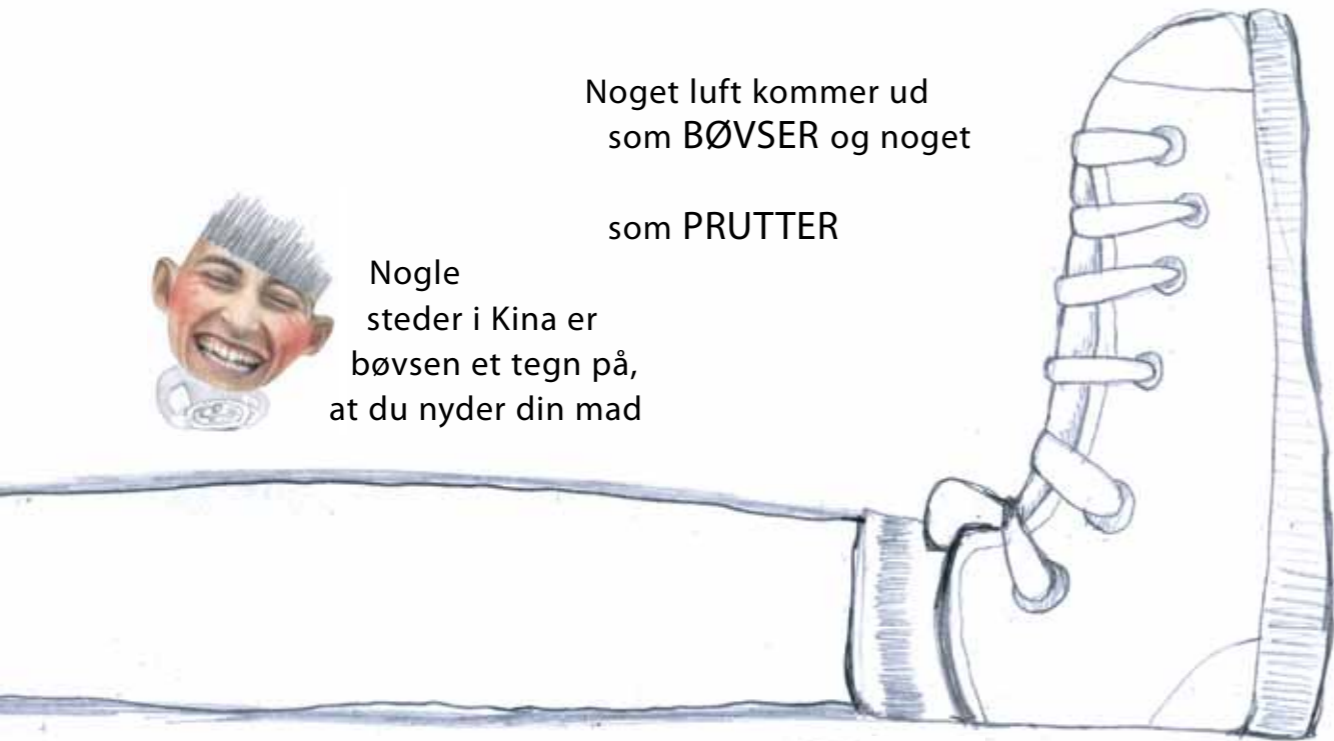


Nogle gange har du luft i maven. Noget af det har du slugt, og noget af det dannes, når maden bliver fordøjet i maven og tarmene

Noget luft kommer ud som BØVSER og noget som PRUTTER



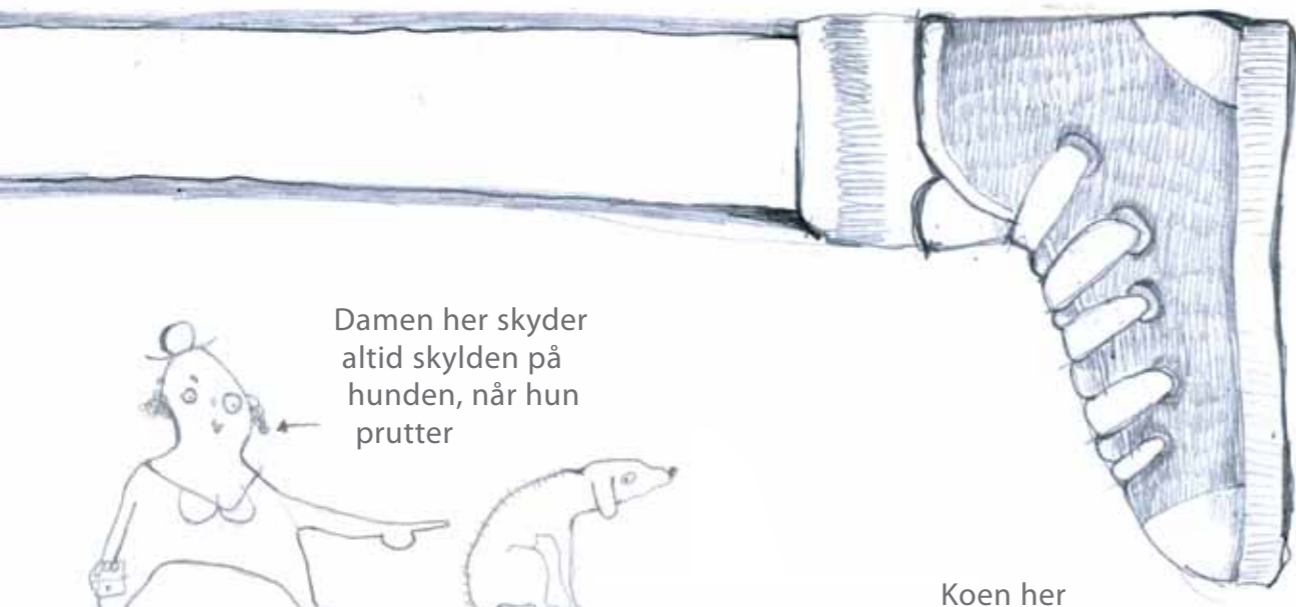
Nogle steder i Kina er bøvsen et tegn på, at du nyder din mad



pas på!



De fleste mennesker prutter omkring 13-14 prutter hver dag



Damen her skyder altid skylden på hunden, når hun prutter



Koen her kan slå alle i at prutte



Nogle gange kan det gøre ondt at have luft i tarmene



Drengen her har fundet en god måde at få luften ud af tarmene på

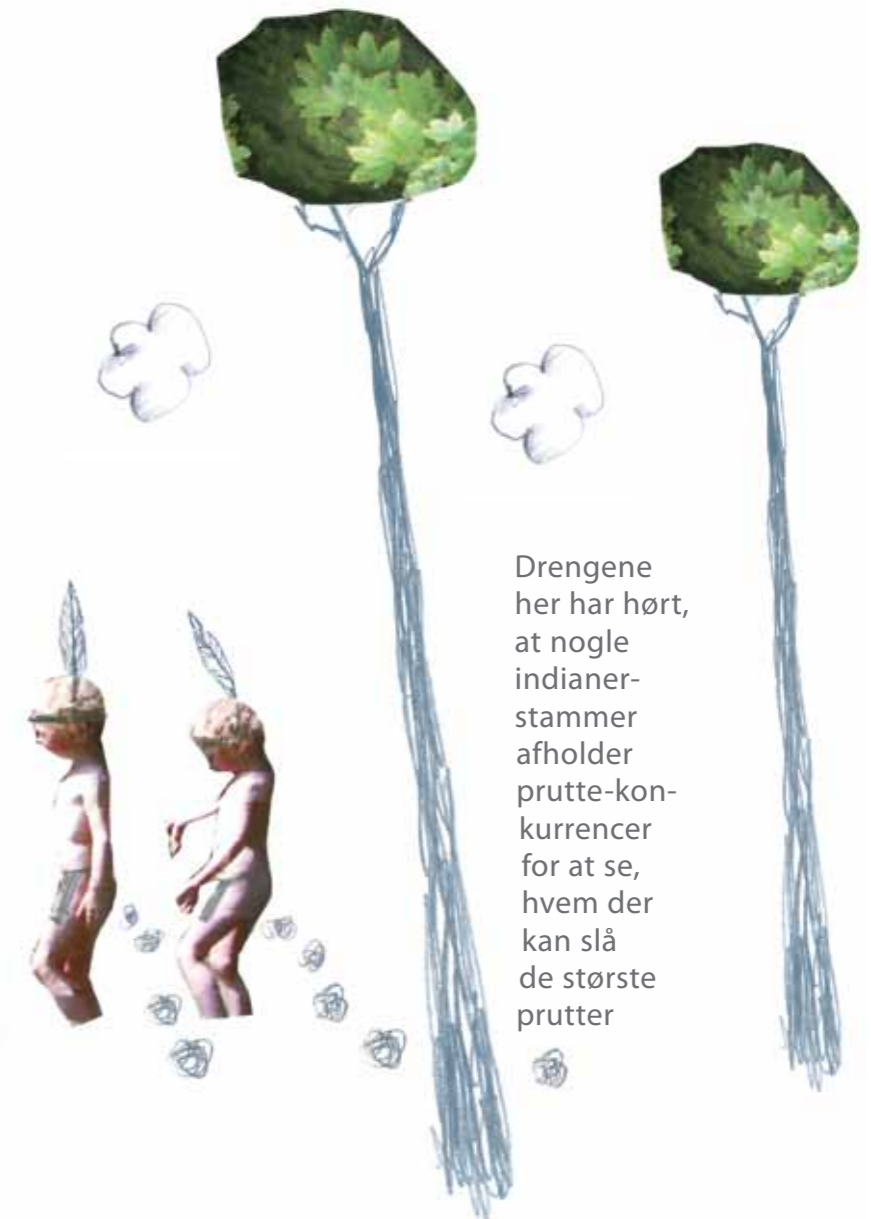
Prut, fims, skid, hørmer, fis, stinker



Den, som fisen lugte kan, det er fisens ejermand

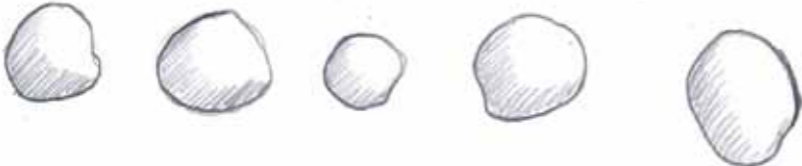






Du sluger en masse luft, når du:

- tygger tyggegummi
- taler med mad i munden
- spiser for hurtigt
- drikker noget med bobler i



Drengene her har hørt, at nogle indianerstammer afholder prutte-konkurrencer for at se, hvem der kan slå de største prutter

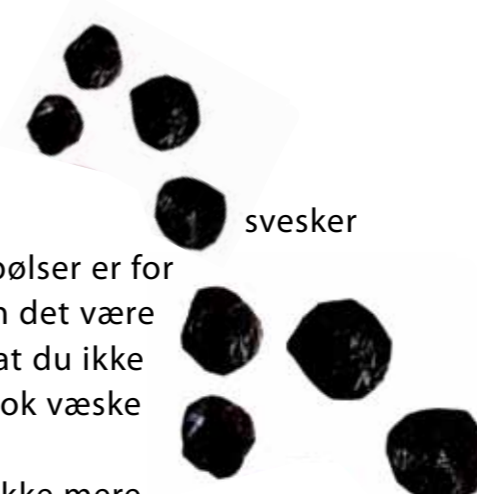
Du laver forskellige slags pølser afhængig af, hvad du har spist og drukket

1.  ← De her har siddet fast inden i dig i længst tid og er blevet til hårde kugler
2.  ← Den her kan det godt gøre ondt at trykke ud
3.  ← Den her er en perfekt pølse
4.  ← Den her er også en god én
5.  ← Bløde klumper
6.  ← Meget bløde klumper
7.  ← Det her har været i din krop i kortest tid

Hvis dine pølser er for hårde, kan det være tegn på, at du ikke drikker nok væske

Du kan drikke mere vand og spise svesker og figner for at gøre dine pølser blødere

Normalt tager det 1-4 dage for maden at nå igennem din krop



svesker



figner



Skallen på et majs-korn er svær at nedbryde, så den går tit lige igennem din krop



Hun hænger på hovedet, fordi der er en, der har sagt, at det gør hendes pølser blødere. Men det passer ikke



Drengen her har spist majs og tjekker, hvor lang tid det tager, før de kommer ud igen

# VAND

Alt levende har brug for vand for at overleve

Vand gør, at alt kan bevæge sig inde i din krop

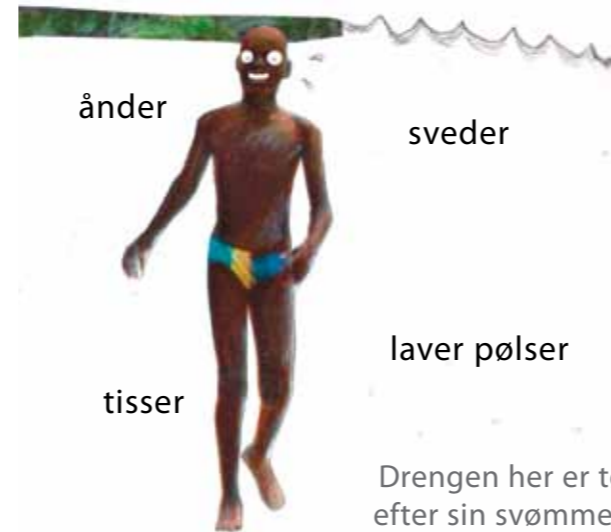


Omkring to tredjedele af din krop består af vand

Du kan se vandet i dine øjne og i dit spyt og snot

Du har også vand i dit blod, dine muskler, lunger og knogler, og i din hjerne, din hud og din mave

Du har brug for at drikke vand hver dag, fordi vand forlader din krop, når du:



ånder

sveder

tisser

laver pølser

Drengen her er tørstig efter sin svømmetur. Han slugte lidt af vandet, men det gjorde ham bare endnu mere tørstig, fordi det var så salt

Vand hjælper med at holde dig ren indvendig ved at vaske de ting ud af din krop, som du ikke har brug for



Drengen her elsker iskolde styrtebade. Lige nu vasker han sig selv både indeni og udenpå på samme tid



Pigerne her drikker masser af vand, fordi de synes, de får pænere hud af det

Du kan tjekke dit tis for at se, om du drikker nok vand



Drengen her drikker ikke nok vand. Hans tis er mørkegult og lugter

Ham her drikker nok vand. Hans tis har ingen farve og lugter ikke

Katten her har ikke noget imod at drikke fra toilettet. Vi må håbe, den ikke falder derned

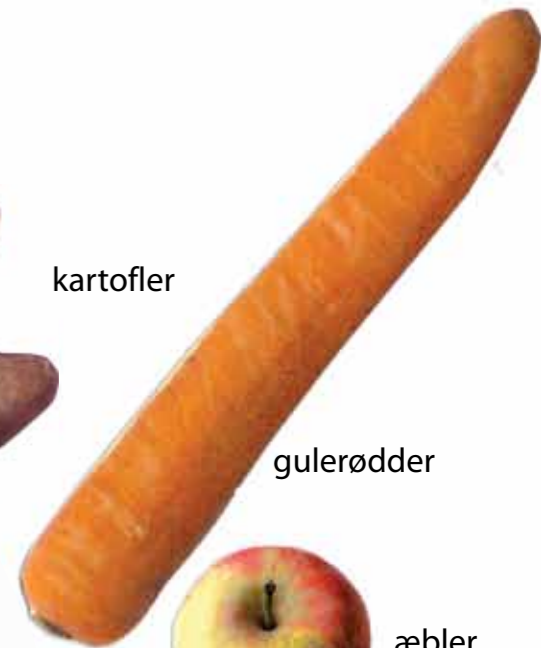


Der er en, der har glemt at vande den her plante

# DU KAN FÅ VAND HERFRA



Vand finder du også i frugt og grønsager



vand på flaske



salat



rødbeder



papaja



agurker



Pigen her har haft så travlt med at vise, hvad hun kan, at hun har glemt at drikke vand hele dagen. Nu har hun ondt i hovedet og er meget træt, men hun stopper ikke

Hendes tis lugter sikkert, men det holder hun for sig selv

Pigen her tygger et stykke vandmelon så meget, hun kan. Hun vil se, hvor meget der er tilbage af melonen, når hun har slugt alt vandet



Den samme frugt med og uden vand i:



# PROTEINER

Din krop bruger proteiner til at opbygge og reparere sig selv

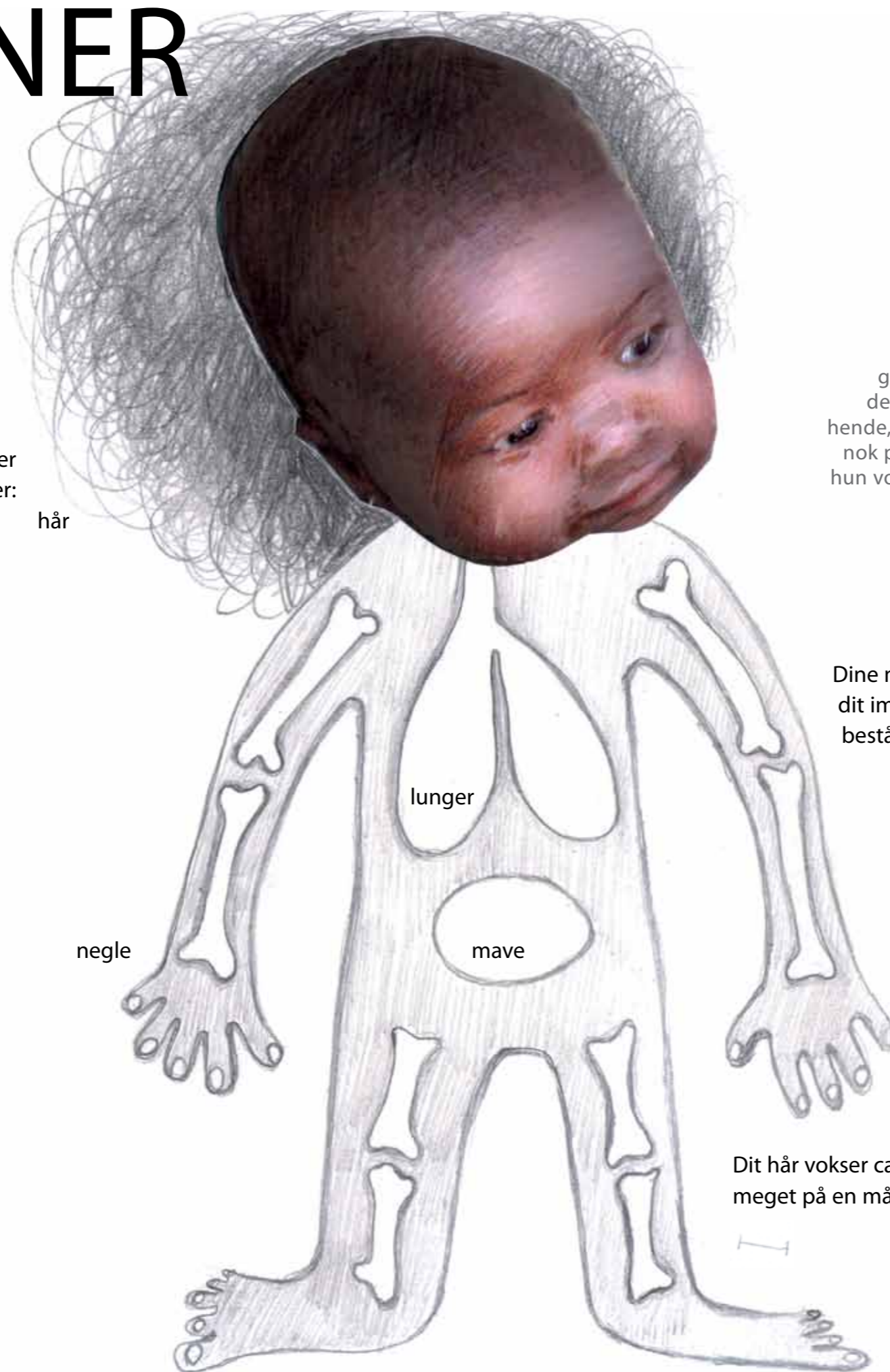
Proteiner arbejder  
de her steder:

hår

Proteiner hjælper  
med at hele dine sår



negle



Dine muskler og  
dit immunsystem  
består af proteiner

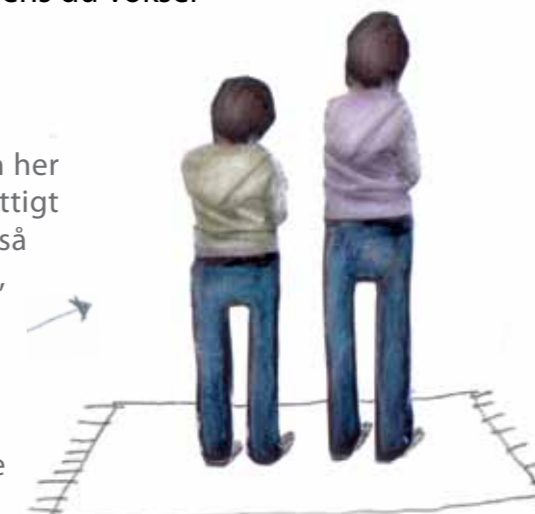
Dit hår vokser ca. så  
meget på en måned

Dine fingernegle vokser  
ca. så meget på en måned

Dine tånegle vokser ca.  
så meget på en måned

Det er vigtigt at  
spise nok proteiner,  
mens du vokser

Pigen her  
bor i et fattigt  
land. Hun er lige så  
gammel som pigen,  
der står ved siden af  
hende, men hun fik ikke  
nok proteinmad, mens  
hun voksede. Nu vil hun  
altid være mindre



Fyren her gemmer  
sig under et lagen,  
fordi han kan lide  
at skræmme folk,  
men også lidt fordi  
han synes, han  
er for splejset.  
Det gør det ikke  
bedre, at han piller  
nødderne ud af sin  
müsli hver morgen



# MAD MED PROTEINER

Proteiner finder du i kød og fisk og i planter som bælgplanter, nødder og forskellige kornsorter



mælk



æg



ærter



bønner



linser



kikærter



mandler



brune ris



fisk



ost



tofu



rejer



kød



kylling



kalkun

Tofu kan man spise i stedet for kød. Det er lavet af sojabønner

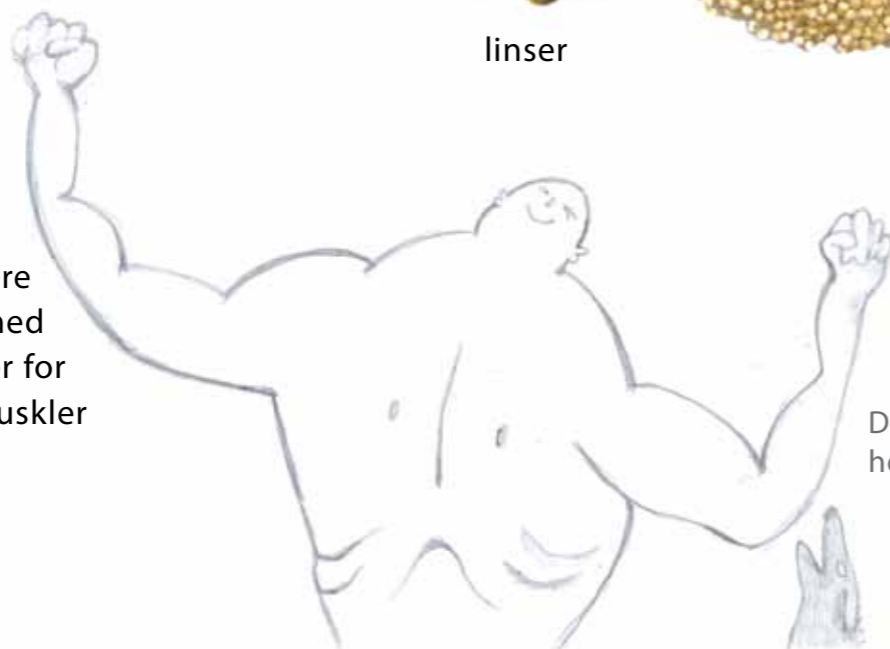
Den her dreng spiser et æg til morgenmad, fordi han er sikker på, at det gør ham stærk



De her hunde spiser mange proteiner. Det gør deres muskler større, og dem har de tit brug for



Bodybuildere spiser mad med mange proteiner for at få store muskler



Det gør den her hund også

# KULHYDRATER

Kulhydrater er den form for energi, din krop helst vil have

Din krop laver kulhydrater om til sukker, som den kan forbrænde for at få energi

Der findes to slags kulhydrater:

## LANGVARIGE OG KORTVARIGE

De langvarige kulhydrater er længe om at blive lavet om til sukker i din krop og giver dig derfor energi, der varer i lang tid

De kortvarige kulhydrater bliver hurtigt lavet om til sukker i din krop og giver dig derfor energi, der kun varer i kort tid

Din hjerne virker bedst, hvis den får de langvarige kulhydrater



Ligesom en træstamme, der brænder langsomt



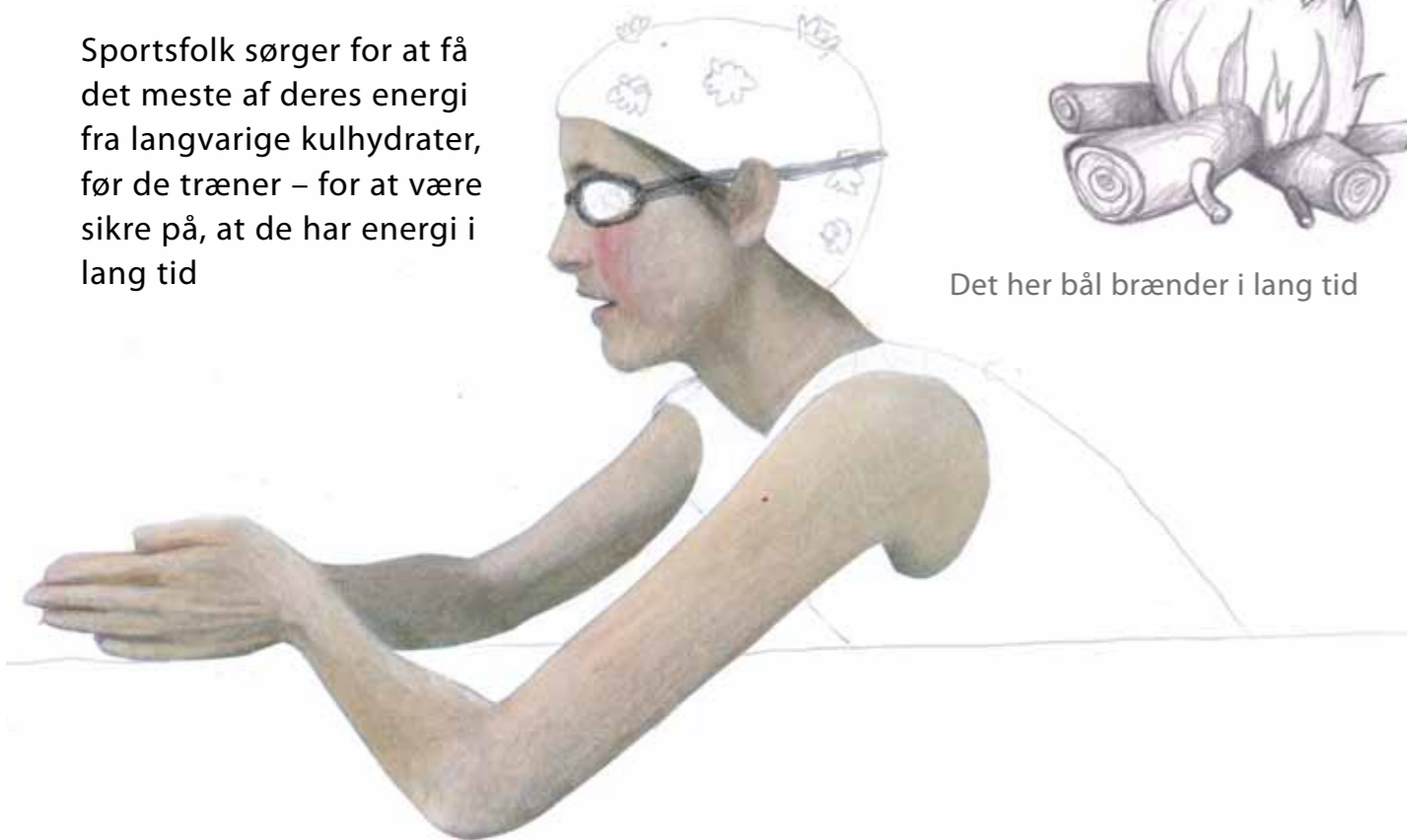
Det her bål brænder i lang tid

Ligesom avispapir, der brænder hurtigt



Det her bål går ud lige om lidt

Sportsfolk sørger for at få det meste af deres energi fra langvarige kulhydrater, før de træner – for at være sikre på, at de har energi i lang tid



Mad med kortvarig energi gør dig hyperaktiv og meget træt bagefter. Den slags mad kan også gøre, at dit humør svinger, og at du tager på i vægt, fordi du ikke føler dig mæt



Pigen her spiser sukkerkvalder og franskbrødsadder med marmelade hver dag

Hendes humør skifter ofte, så hendes venner må være meget tålmodige med hende

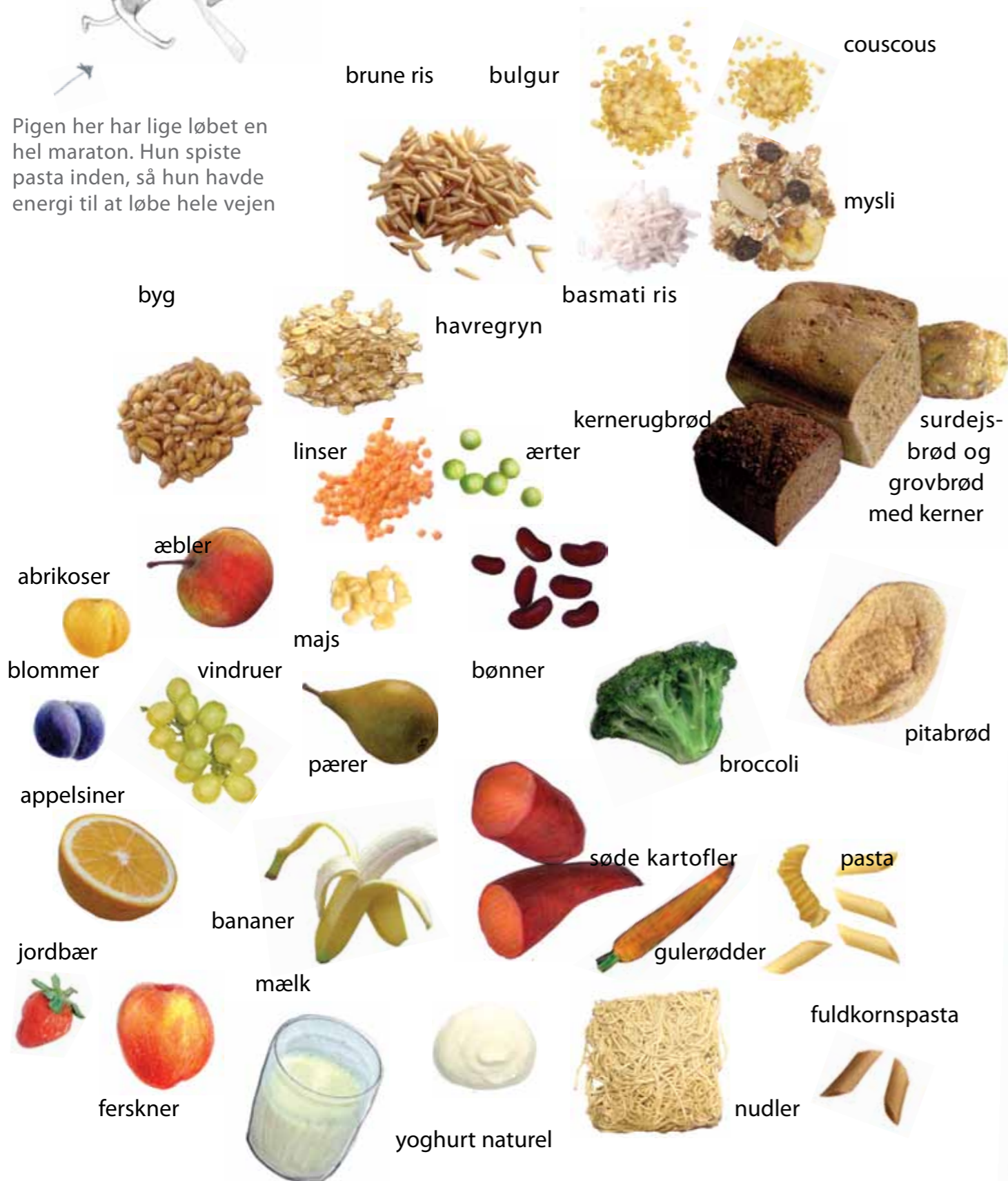
Nu er der noget, der falder ud af hendes mund – lad os håbe, det er sukkerkvalder og ikke tænder

## MAD MED LANGVARIGE KULHYDRATER

Langvarige kulhydrater finder du i fuldkornsprodukter, pasta, bælgfrugter, friske grønsager og i de fleste frugter



Pigen her har lige løbet en hel maraton. Hun spiste pasta inden, så hun havde energi til at løbe hele vejen



## MAD MED KORTVARIGE KULHYDRATER

Kortvarige kulhydrater finder du i hvidt brød og grovbrød uden kerner, morgenmadsprodukter, slik og søde drikke



Maden herover kan være god for sportsfolk, der har brug for noget hurtig energi, efter at de har trænet

Maden herunder indeholder meget sukker og få næringsstoffer. Det kaldes tom energi



# FIBRE

Nogle kulhydrater er så stærke, at din krop ikke kan nedbryde dem, så de ryger lige igennem din krop. De hedder fibre

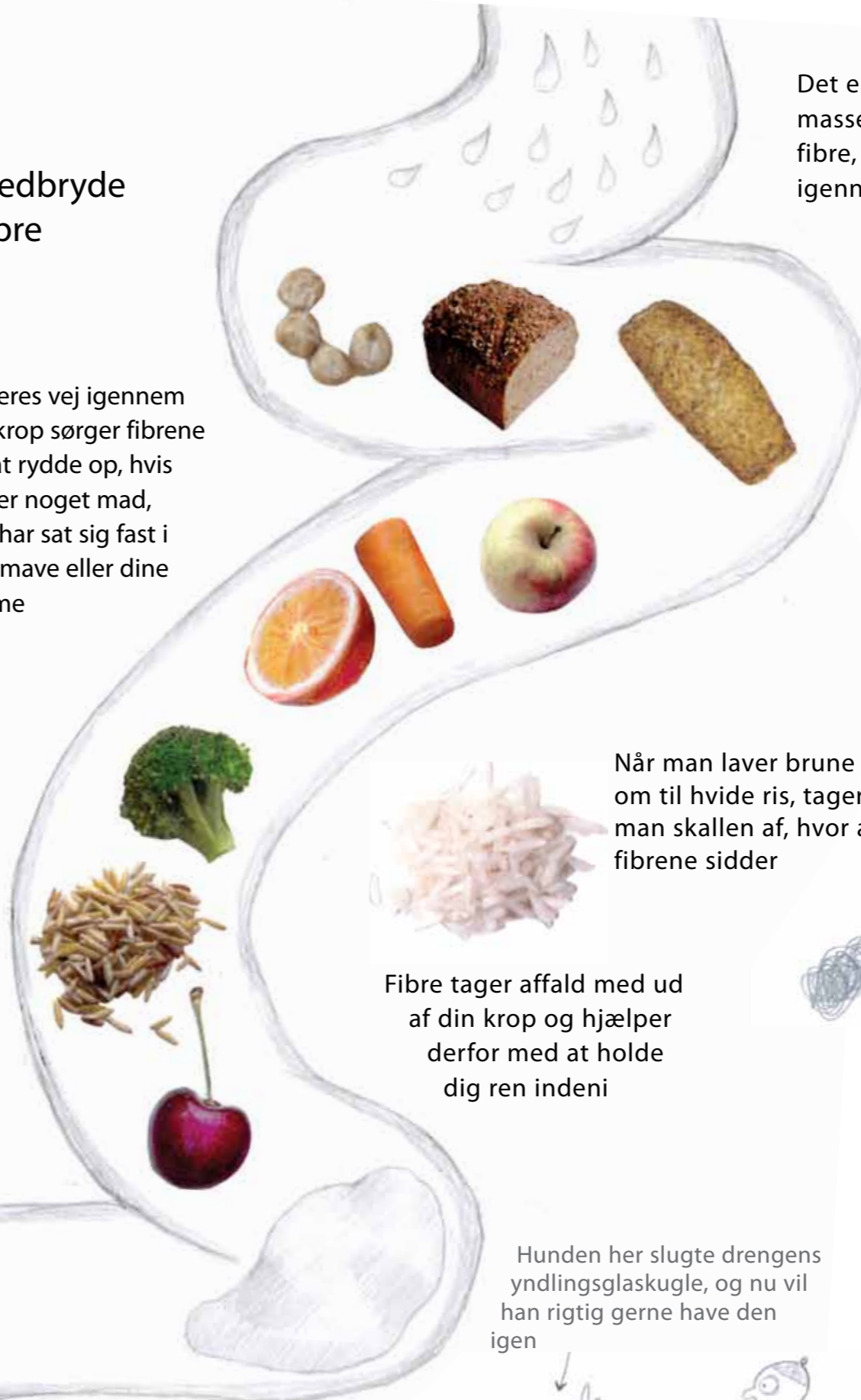
Fibre kommer fra skelettet i planter – og i skallen på korn



Når man presser juice, bliver fibre siddende tilbage i resterne af frugtkødet



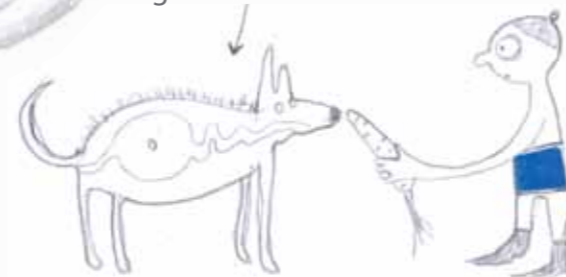
På deres vej igennem din krop sørger fibre for at rydde op, hvis der er noget mad, der har sat sig fast i din mave eller dine tarme



Når man laver brune ris om til hvide ris, tager man skallen af, hvor alle fibre sidder

Fibre tager affald med ud af din krop og hjælper derfor med at holde dig ren indeni

Hunden her slugte drengens yndlingsglaskugle, og nu vil han rigtig gerne have den igen



Det er vigtigt at drikke en masse vand, når du spiser fibre, så de lettere kan flyde igennem din krop



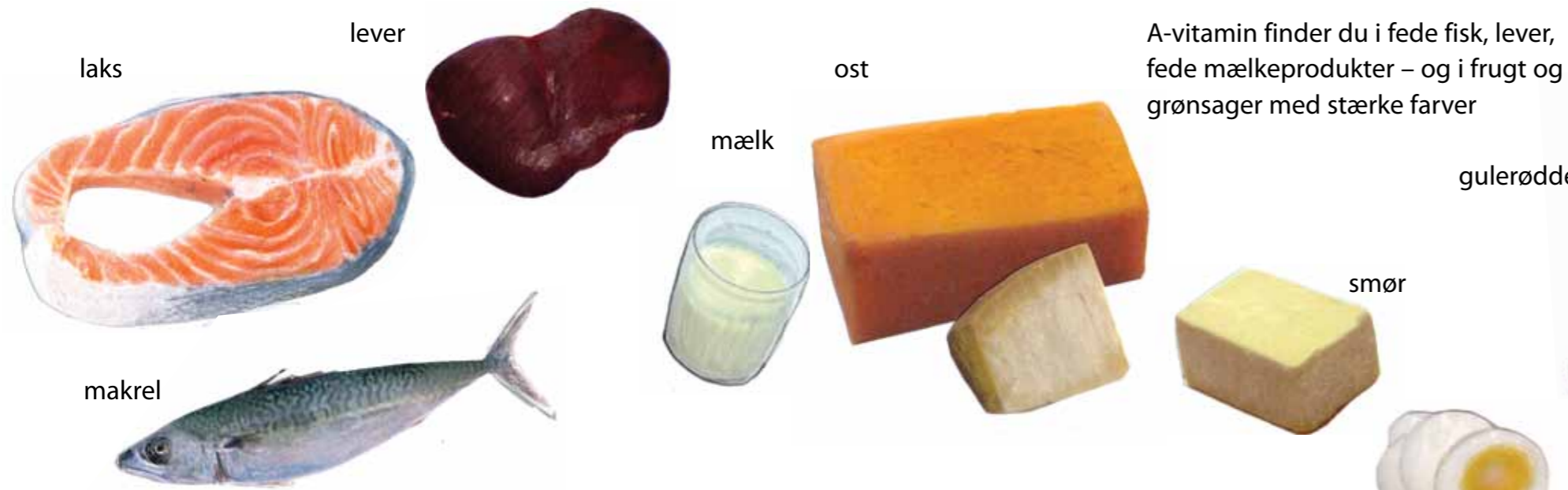
Pigen her har spist en masse æbler, som indeholder både fibre og vand, så hun har godt gang i tarmene



Manden her har ikke spist fibre nok. Nu sidder de pandekager, han spiste i går, fast i hans mave



# MAD MED A-VITAMIN



A-vitamin finder du i fede fisk, lever, fede mælkeprodukter – og i frugt og grønsager med stærke farver



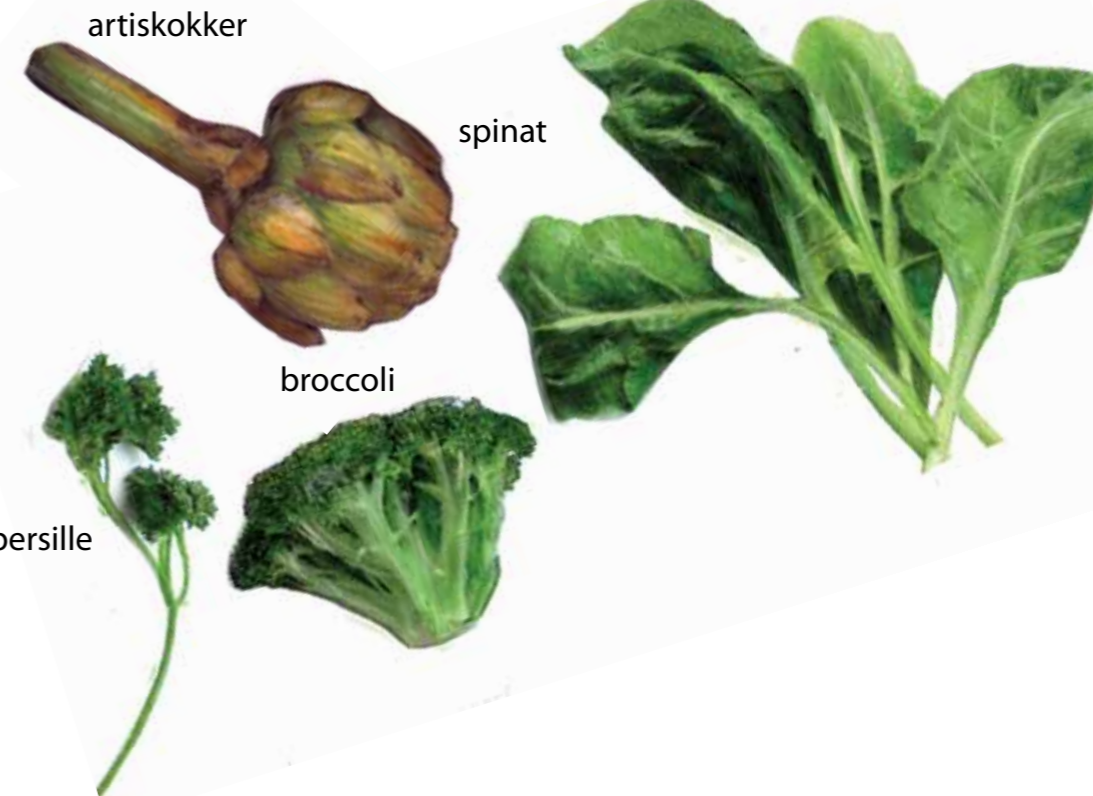
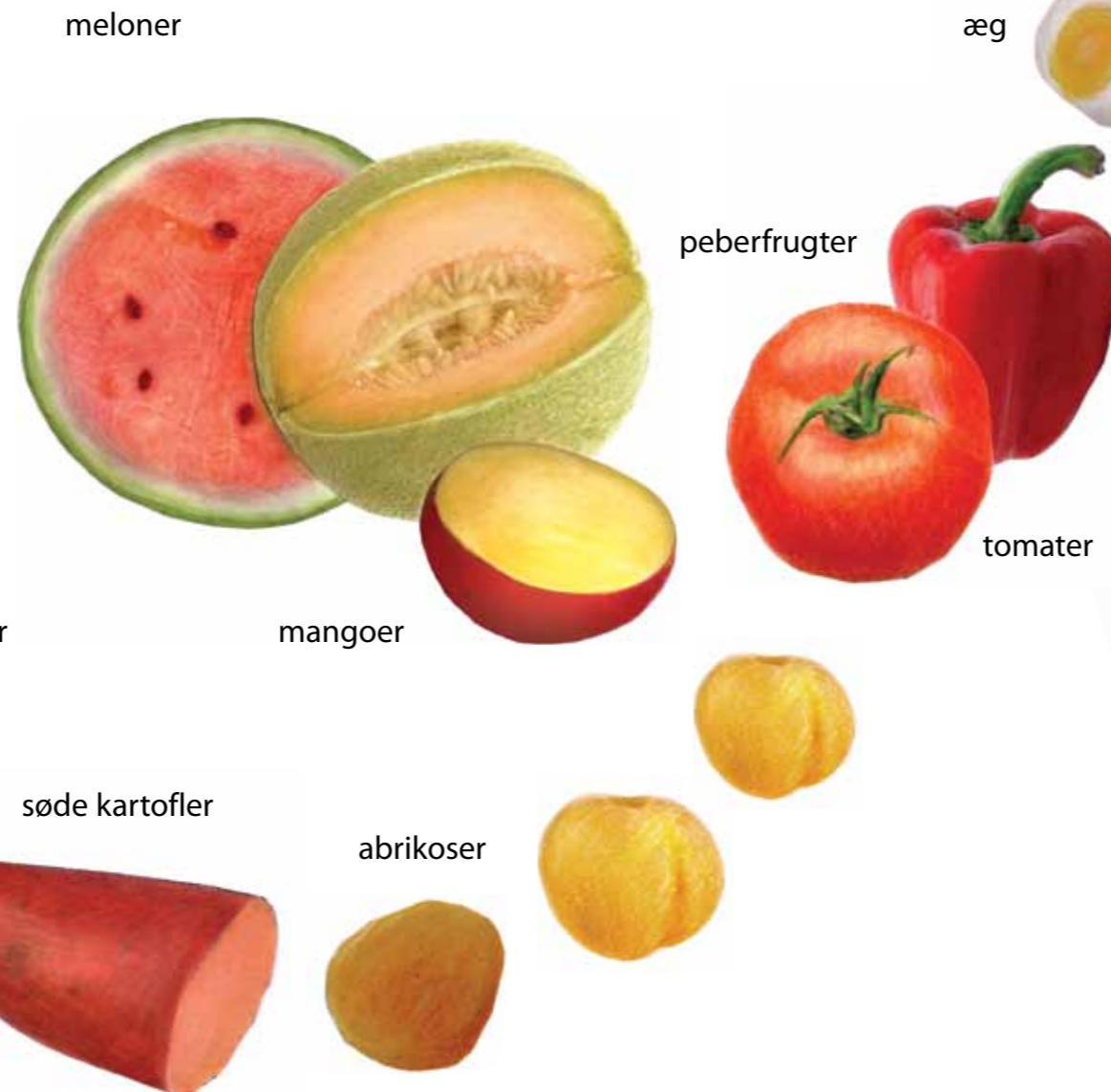
Pigen her spiser mange gulerødder hver dag, så hendes hud er blevet orange. Det er okay. Farven forsvinder, når hun stopper igen

Men hun kan godt lide at se brun ud, så hun stopper nok ikke lige med det samme

Hun spiser altid gulerøden, så der kun er den midtste del tilbage. Det er hendes yndlingsdel, fordi den er sødere end resten

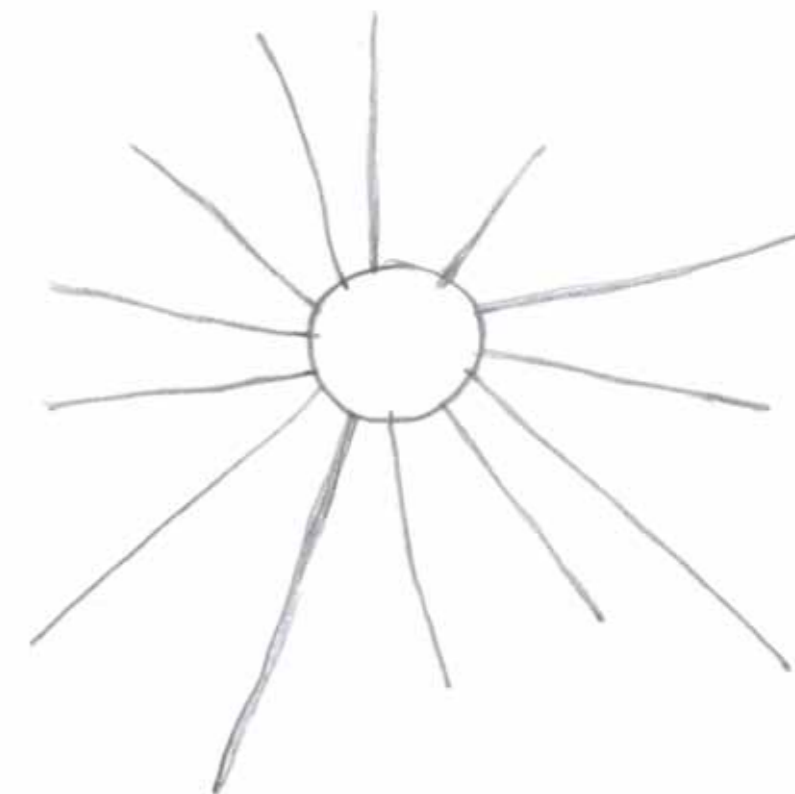
Betakaroten er det stof, der giver planter farve. Når du spiser det, bliver det lavet om til A-vitamin i din krop

Du finder betakaroten i især mørkegrønne, gule, orange og røde frugter – og grønsager som dem her



# D-VITAMIN

D-vitamin behøver du ikke at spise for at få ind i din krop.  
Din krop danner selv D-vitamin, når du opholder dig i solen



Din krop kan gemme noget D-vitamin til om vinteren, når solen ikke skinner så meget. Resten må du få fra mad med D-vitamin

D-vitamin holder dine knogler og tænder sunde og stærke

D-vitamins vigtigste funktion er at hjælpe din krop med at optage kalk fra den mad, du spiser

Uden D-vitamin får du ikke kalk til dine knogler, og så bliver de svage

Gamle mennesker danner mindre D-vitamin i solen end de gjorde, da de var yngre

Når du er i skyggen eller bruger solcreme med en faktor over 8, danner din krop ikke D-vitamin

Mennesker med mørk hud danner mindre D-vitamin i solen end mennesker med lys hud

Pigen her har altid den her solhat på. Så hun må spise mad med D-vitamin hver dag

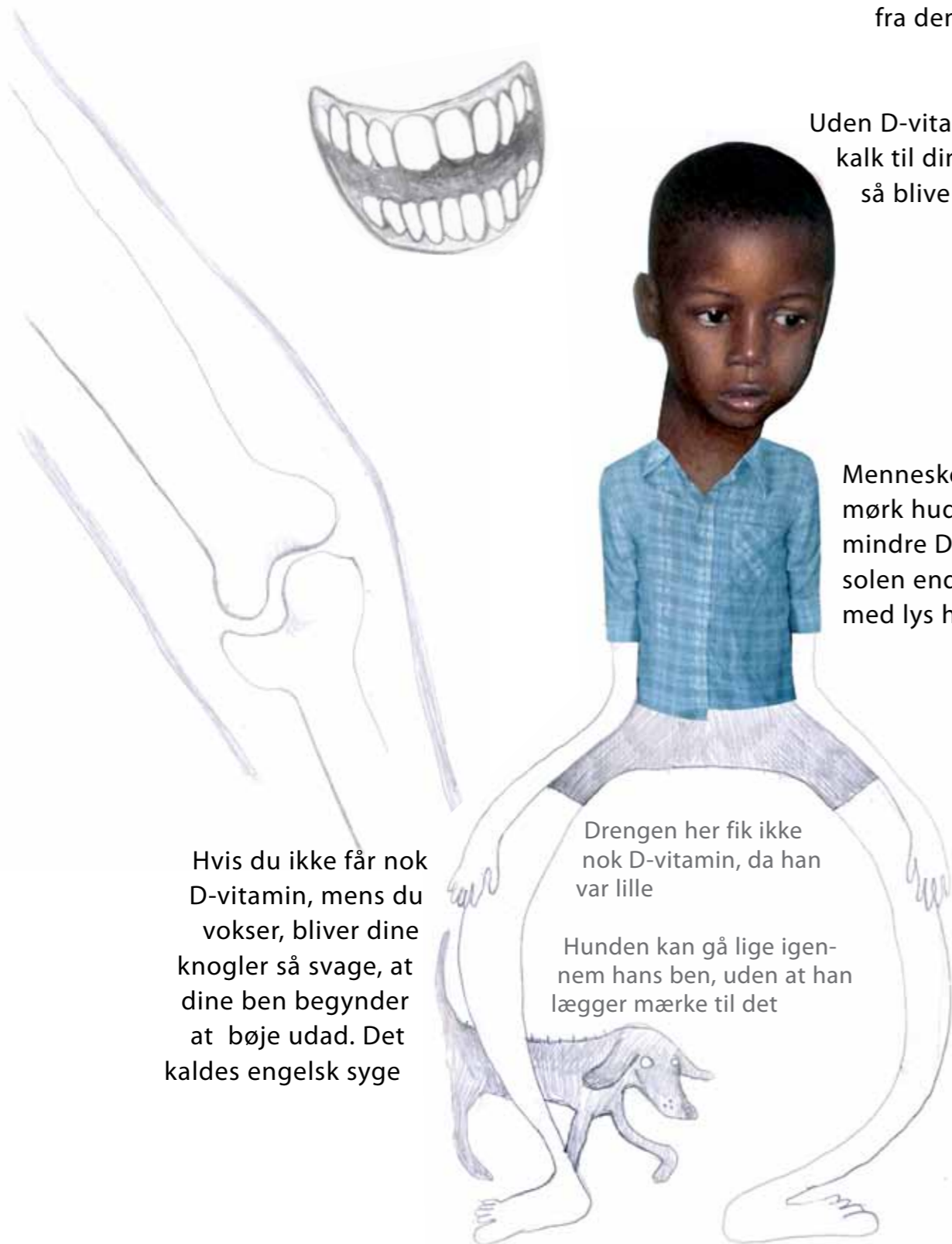
Hvis du ikke får nok D-vitamin, mens du vokser, bliver dine knogler så svage, at dine ben begynder at bøje udad. Det kaldes engelsk syge

Drengen her fik ikke nok D-vitamin, da han var lille

Hunden kan gå lige igennem hans ben, uden at han lægger mærke til det

Fyren her bruger sin mors solarium for at få D-vitamin. En sardin til frokost ville nok have været bedre for hans hud

Pigen her glemte at tage solcreme på. Nu brænder hendes hud, og hun får svært ved at sove i nat



# MAD MED D-VITAMIN

Solens stråler er den vigtigste kilde til D-vitamin.  
D-vitamin findes kun i få madvarer, og mest i fede fisk

Hvis du er meget udenfor om sommeren, får du al den D-vitamin, du har brug for. Men mellem klokken 12 og 15 er solens stråler stærkest og kan skade din hud. Der er det en god idé at holde sig i skyggen eller bruge solcreme med høj solfaktor



Børnene her har leget i solen hele dagen, så de har fået masser af D-vitamin. Drengen i den grønne trøje står på hænder, så vi ikke lægger mærke til, at han havde glemt at tage solcreme på og er blevet skoldet i ansigtet



Katten her danner D-vitamin i pelsen, fordi den ligger i solen. Lige om lidt slikker den det af, og så har den fået al den D-vitamin, den skal bruge i dag



makrel

