



SOFIE BERTHET

SIDAN 1

Faktaraketen om mat

Elevmaterial

Namn: _____

SYMBOLER I FAKTARAKETENS BÖCKER



= Ordförklaring



= Vet du att ...



= Faktaruta

LÄSFÖRSTÅELSE

Frågor på raden (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. Varför behöver vi mat?

2. Vad behöver du äta för att växa och bli stark?

3. Vilka typer av mat ger dig energi?

4. Nämn tre exempel på onyttig mat.



Frågor mellan raderna (Du måste tänka efter när du har läst texten.
Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

5. Hur kan en varierad kost påverka så att du mår bra?

6. Varför är det viktigt att äta i lugn och ro?

7. Vad kan hända om man äter för mycket skräpmat?

Frågor bortom raderna (Fundera och ge ett eget svar.)

8. Vad betyder det att äta en varierad kost?

9. Varför är vitaminer och mineraler viktiga för din hälsa?

10. Vad är din favoriträtt?



SKRIV TILL BILDERNA

Skriv passande meningar till bilderna. Tänk på att använda stor bokstav i början av en mening och vid namn, att ha mellanrum mellan orden och att använda rätt skiljetecken.











SANT ELLER FALSKT?

Skriv S i rutan om det är sant och F i rutan om det är falskt.

	Sant	Falskt
1. Proteiner gör så att du växer och blir stark.	☐	☐
2. Kolhydrater finns i ris och pasta.	☐	☐
3. Det finns fetter i nötter och ost.	☐	☐
4. Det går bra att hoppa över frukosten.	☐	☐
5. Man behöver inte äta en varierad kost.	☐	☐
6. Skräpmat kan göra oss trötta och sjuka.	☐	☐
7. Kost är det du äter och dricker.	☐	☐



TANKEKARTA

Vad vet du om skräpmat? Skriv det du vet och fyll på med fakta från till exempel böcker, internet eller filmer.

