

## Kropp och hälsa



Lär om:

**HÄLSA**



Nina Rosenblad

Ett sätt att äta är tallriksmodellen.

Då tar du tre olika slags mat på tallriken.

Det ska finnas:

- grönsaker



- protein



- kolhydrater



---

Hur många sorters mat ska du  
ha i tallriksmodellen?



en

två

tre

Här är några exempel.

Tomat, fisk och ris.



Blomkål, bönor och pasta.



---

Skriv vad du vill äta till fisk.



.....

Smutsiga och trasiga kläder

kan vara obekväma.

Du kan börja lukta illa med smutsiga kläder.

Du kan fastna i saker med trasiga kläder.



---

Vilka kläder kan vara obekväma?



.....

.....

.....

Vad är hygien för något?



.....

.....

När brukar du tvätta händerna?

.....

.....

Vilka slags kläder vill du helst ha på dig?

.....

.....

Cigaretter gör att kroppen vill ha mer av dem.  
Därför är det svårt att sluta röka.  
Den som röker förstör sina lungor.  
Hjärtat mår också dåligt.

Det är olagligt att ge cigaretter till barn.  
Det är för att rökning är så farligt.



---

Hur blir lungorna av rökning?



gröna

friska

förstörda