

# LIVSMEDELS- & NÄRINGS- KUNSKAP



EINA LINDER & PETER CEDERHEM

# INNEHÅLL

---

<b>TEMA 1</b>	<b>Mat och näring</b> .....	5
Kapitel 1	Goda måltidsvanor.....	6
Kapitel 2	Kroppen behöver energi.....	16
Kapitel 3	Näring till kroppen.....	21
<b>TEMA 2</b>	<b>Livsmedel från växtriket</b> .....	31
Kapitel 4	Spannmål.....	32
Kapitel 5	Rotsaker.....	39
Kapitel 6	Grönsaker.....	43
Kapitel 7	Hantering av grönsaker och rotfrukter.....	50
Kapitel 8	Lökväxter.....	53
Kapitel 9	Frukt.....	55
Kapitel 10	Bär.....	63
Kapitel 11	Salt och kryddor.....	67
<b>TEMA 3</b>	<b>Livsmedel från djurriket</b> .....	75
Kapitel 12	Mejeriprodukter.....	76
Kapitel 13	Olika processer med mjölk.....	84
Kapitel 14	Ägg och honung.....	89
Kapitel 15	Fisk och skaldjur.....	93
Kapitel 16	Fågelkött.....	107
Kapitel 17	Rött kött.....	111
<b>TEMA 4</b>	<b>Specialkost</b> .....	123
Kapitel 18	Allergier.....	124
Kapitel 19	Vegansk och vegetarisk kost.....	127
<b>TEMA 5</b>	<b>Livsmedel och miljö</b> .....	137
Kapitel 20	Livsmedel och miljöproblem.....	138
Kapitel 21	Ekologiska livsmedel.....	140
Kapitel 22	Förädling och transport av livsmedel.....	144
<b>TEMA 6</b>	<b>Lagar och bestämmelser</b> .....	149
Kapitel 23	Lagar om livsmedel.....	150



## Fetter

Fett är en viktig energikälla för människor.

Fett bygger upp din kropp och behövs

för att du ska få i dig viktiga vitaminer.

Men det gäller att äta rätt sorts fett för att må bra.

**Enkelomättat fett** är nyttigast.

Det finns till exempel i:

- oliv- och rapsolja
- mandel och hasselnötter
- avokado
- kyckling.



*Olivolja*

**Fleromättat fett** är också nyttigt.

Det finns till exempel i:

- fet fisk
- vissa nötter och vissa frön.



*Här finns fleromättat fett.*

**Mättat fett** är inte lika nyttigt.

Det bör du äta mindre av.

Det finns till exempel i:

- smör, grädde och ost
- kött.



*Smör innehåller mättat fett.*

## Plommon och körsbär

Plommon och körsbär kallas stenfrukter.  
Frukterna växer i Sverige och äts ofta färska.  
De kan kokas till sylt, marmelad eller saft.



*Ett plommon med en kärna i mitten.*



*Körsbär*

Plommon går också bra att torka.  
Då kallas de för  
katrinplommon eller sviskon.



*Katrinplommon är torkade plommon.*

## Importerad frukt

Frukt som kan växa i Sverige  
går även att köpa importerade från andra länder.

Många frukter behöver ett varmare klimat.  
Några av dem kan gå att odla i Sverige.  
Men de är absolut vanligast att köpa importerade.  
Du ska få kunskap om några av dem.

## 11 SALT OCH KRYDDOR

I havet och i saltgruvor finns det mesta av jordens salt.  
Du använder salt och kryddor för att smaksätta maten.

Kryddor får vi från olika växtdelar som till exempel:

- blad
- örter
- frukter
- frö
- blommor
- rötter
- bark.



*Olika kryddor.*

Kryddor kan också blandas till olika kryddblandningar.

Salt och kryddor ska förvaras torrt.

Kryddor ska dessutom förvaras svalt och mörkt.

Förvaras de ljust och varmt, förlorar de smak och färg.

## 23 LAGAR OM LIVSMEDEL

Det finns en livsmedelslag som omfattar alla livsmedel, även vatten. De flesta av reglerna gäller för hela EU. Du kan läsa mer om lagen på Livsmedelsverkets hemsida.

Här ska du få lära dig om en del av lagen och några andra viktiga regler för den som arbetar med livsmedel.

- lagen om hygien
- egenkontroll
- lagen om livsmedels kvalitet
- konsumentköplagen.



# Livsmedelsverket

## Livsmedelsverket

Livsmedelsverket är en myndighet.

Den arbetar för att maten vi äter i Sverige ska vara bra. Myndigheten kontrollerar att företag och arbetsplatser som hanterar livsmedel följer lagen.

Inspektörer kontrollerar till exempel att diskbänkar är rena och att livsmedel förvaras på rätt sätt.

Om inspektören hittar fel, får företaget en anmärkning.

Felet måste rättas till!

Annars kan företaget få stänga verksamheten.