# Skriveramme for kildebruk i naturfag

|  |  |
| --- | --- |
| **Kilde 1** |  |
| Fra Kosmos, kapittel 5, s. 137-138. |  |
| **Ei setning fra hvert avsnitt** | **Omskrevet tekst** |
| * Kroppen trenger næringsstoffer hver dag, og vi må få dem i passe mengder fra det vi spiser og drikker.
* Noen matvarer gir oss mye energi, andre lite.
* Energi måles i *joule* (J).
* Hvor mye energi en matvare kan gi, henger sammen med innholdet av næringsstoffer og vann.
* Når energigivende næringsstoffer i maten brytes ned, blir mye av energien overført til forbindelsen ATP (adenosin-trisfosfat).
* Da fjernes et fosfat fra ATP, og vi får ADP pluss et fritt fosfat (P).
* ATP kan sammenlignes med et oppladbart batteri.

  | For å kunne leve, er vi mennesker avhengige av næringsstoffer hver dag. Noe av det vi spiser gir oss mye energi, mens noe gir oss lite. Derfor må vi passe på å få riktig mengde av det vi spiser og drikker. Vi kan finne ut hvor mye energi vi får i oss gjennom maten, ved å sjekke hvor mye av innholdet i matvarene som er næringsstoffer og vann. Energi måles i joule (J). Maten vi spiser brytes så ned, og energien blir videre overført til en forbindelse vi kaller ATP (adenosin-trisfosfat). Når et fosfat fjernes fra ATP, får vi et mindre energirikt ADP. Med andre ord, som med et oppladbart batteri, kan vi så tilføre kroppen mer energi igjen.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kilde 2** |  |
| Ndla.no: «Næringsstoffer». [https://ndla.no/nb/subjects/subject:37/topic:1:186650/topic:1:186448/resource:1:2512](https://ndla.no/nb/subjects/subject%3A37/topic%3A1%3A186650/topic%3A1%3A186448/resource%3A1%3A2512) [lest 7.9.2020] |  |
| **Ei setning fra hvert avsnitt** |  |
| * Næringsstoffer er nødvendige for kroppens vekst og utvikling og for å opprettholde kroppens normale funksjoner
* Vi kan dele næringsstoffene i maten i to hovedgrupper: energigivende næringsstoffer og ikke-energigivende næringsstoffer.
* Energigivende næringsstoffer: I denne gruppen inngår karbohydrater, fett og proteiner
* ikke-energigivende næringsstoffer: I denne gruppen inngår vitaminer, mineraler, sporstoffer, vann og andre aktive stoffer.
* Helsedirektoratet anbefaler derfor at alle tar en skje tran eller trankapsler hver dag.
* Du bør snakke med legen din eller annet helsepersonell før du begynner med jerntilskudd.
* Alle næringsstoffene er med på å utfylle hverandre for å holde kroppen i form.
* Energivende næringsstoffer er i hovedsak karbohydrater og fett.
* Karbohydrater er den viktigste energikilden for størstedelen av jordens befolkning.
* Fett er den mest konsentrerte energikilden i maten, og innholdet av fett i kostholdet kan variere svært mye.
* Proteiner er nødvendige for oppbygning av nye celler både under vekst og til vedlikehold av kroppen.
* Vitaminer er næringsstoffer som regulerer kroppens stoffskifte og er nødvendige for omsetningen av karbohydrat, fett, protein og mineralstoffer.
* Mange antioksidanter med forskjellige kjemiske egenskaper er sannsynligvis nødvendig for at alle kroppens celler og væsker skal beskyttes slik at ikke skadelig oksidasjon kan fremme sykdomsutvikling.
* Mineralstoffer omfatter uorganiske stoffer som kroppen trenger i store mengder, for eksempel kalsium og fosfat, og stoffer som trengs i små mengder, for eksempel jern, selen og sink.
 |  |