# 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> [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. |  |