Vi håper du har lært litt og sukker og om hvorfor vi trenger karbohydrater.

Følg med på de andre 7.klasses tips.

Les mer på https://fedon.no/tema/karbohydrater/ , https://sml.snl.no/karbohydrater og http://www.matportalen.no/

SKREVET AV
Andrés Fedøy og Mathilde Lygren Runde

KARBOHYDRAT

7klasse's tips

HVA ER KARBOHYDRATER?

KARBOHYDRATER ER:
FORSKJELLIGE SUKKERARTER OG STIVELSE.
DET FINNES OGSÅ KARBOHYDRATER I PLANTER.

SUKKER

Sukker er hovedsakelig laget av sukker rør. Sukker er ikke alltid usunt men i godteri og sånt så er det vanligvis det. Når vi måler blodsukkeret måler vi hvor mye glukose det er i blodet. Glukose er druesukker.

HVORFOR TRENGER VI KARBOHYDRATER?

Hovedsakelig så skal karbohydrater hjelpe til med å lage energi men det også mange andre ting det bidrar med.