

# Tungan - smak

Tungan används som hjälp till ett av våra sinnen, smaken. Smakerna fångas upp i något som kallas smaklökar. Alla människor har ca 10 000 smaklökar i munnen. Du kan känna fem olika grundsmaker. Dessa är sött, salt, beskt, surt och umami. Smaksinnet är mycket viktigt då det hjälper dig att avgöra om det du stoppat i munnen ska sväljas eller spottas ut. Den smak du kan känna tydligast är beskt. Det är bra för de flesta gifter har en besk smak och då är chansen stor att du spottar ut det istället för att svälja.

Förr trodde man att smakerna bara kunde kännas på vissa delar av tungan men nu vet man att alla smaker kan kännas över hela tungan.

1. Med hjälp av vad fångas smakerna upp?
2. Vilka är grundsmakerna?
3. Vilken smak känner vi tydligast?
4. Var på tungan kan du känna smaken söt?



# Muskler

När du rör dig använder du dina muskler. Alla rörelser som kroppen gör använder muskler. Detta görs även om du inte är medveten om det. Vissa muskler kan du styra över själv som när du rör en arm eller när du springer och klättrar på rasten. Vissa muskler styr sig själv. Exempel på detta är hjärtat och musklerna som används för att andas. Den största muskeln som finns i kroppen heter sätesmuskeln. Sättesmuskeln är den du sitter på, alltså rumpan. För att musklerna ska fungera behöver de energi. Denna energi får vi genom att äta och dricka. Musklerna använder socker för att fungera.

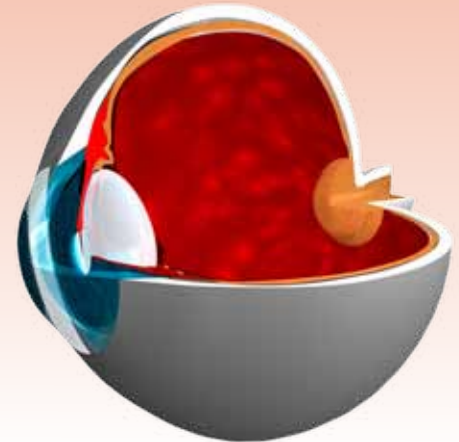
1. Var på kroppen sitter den största muskeln?
2. Ge exempel på en muskel som man inte själv styr över.
3. Vad använder musklerna som energi?
4. Var ifrån får vi energin som musklerna använder?



# Ögat - syn

Ögat är det vi använder för att se saker. Hos en nyfödd människa är ögat 17 mm i diameter, men ögat växer fram till barnet är 6 till 7 år, då är ögat fullvuxet och ungefär 25 mm i diameter. Den färgade ringen som man ser i ögat kallas iris och den svarta cirkeln i mitten kallas pupill. Pupillen är egentligen ett hål där ljuset kommer in i ögat. När ljuset har gått igenom pupillen träffar det en lins som samlar ihop ljuset till en liten punkt längst bak, inne i ögat. Där träffar det något som heter näthinna och det är här vi ser saker.

1. Vad kallas den färgade ringen i ögat?
2. Hur gammal är man när ögat har vuxit färdigt?
3. Vad gör linsen?
4. Vad heter det stället i ögat där vi faktiskt ser?



# Kost - tallriksmodellen

Eductia.se

För att din kropp och hjärna ska växa och utvecklas krävs det att du äter bra mat och flera mål mat under dagen. Om kroppen är utan mat en längre tid sjunker ditt blodsocker och du får svårare att koncentrera dig och blir mer lättirriterad. Så vad är bra mat? Ett enkelt sätt att se till att du får i dig den näring du behöver är att äta enligt tallriksmodellen. Det innebär att du delar upp din tallrik i tre delar. Den första delen ska innehålla kolhydrater som ris, pasta eller potatis. Den andra delen ska innehålla proteiner som kött, kyckling, fisk eller ett vegetariskt alternativ som linser eller kikärter. Den tredje delen ska innehålla vitaminrika livsmedel. Grönsaker, rotfrukter och frukt är exempel på sådana.

1. Varför behöver din kropp mat?
2. Hur påverkas din koncentration om du inte ätit på länge?
3. Vad betyder ordet vitaminrik?
4. Vad betyder vegetarisk?

