Kulhydrater

1. Hvor meget energi indeholder 1 gram kulhydrat?
2. Udfyld skemaet:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begreb** | | **Opbygning** | **Fordøjelig eller ufordøjelig?** | **Eksempler** | **Madvarer** |
| Monosakkarid | |  |  |  |  |
| Disakkarid | |  |  |  |  |
| Polysakkarid | Stivelse |  |  |  |  |
| Kostfibre |  |  |  |  |

1. Hvilken betydning har indtagelse af kostfibre for kroppen?
2. I Danmark har vi syv officielle kostråd, som kan ses på billedet nedenfor. Ét af de syv råd lyder: ’’Spis mad med fuldkorn’’. Giv en faglig begrundelse for dette råd.

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede

Automatisk genereret beskrivelse