

	Betydelse och Funktion	Källor i maten	Bra att veta
Kolhydrater			
b/			
c/			
c/			
Fett 3 olika typer?			
a/			
b/			
c/			
Protein 2 olika typer?			
a/			
b/			

	Betydelse och Funktion	Källor i maten	Bra att veta
Vatten			
Kalcium			
Järn			
Fluor			
Selen			
A-Vitamin			
D-Vitamin			
E-Vitamin			
K-Vitamin			
B-Vitamin			
Cvitamin			