

ENERGIMÄTAREN

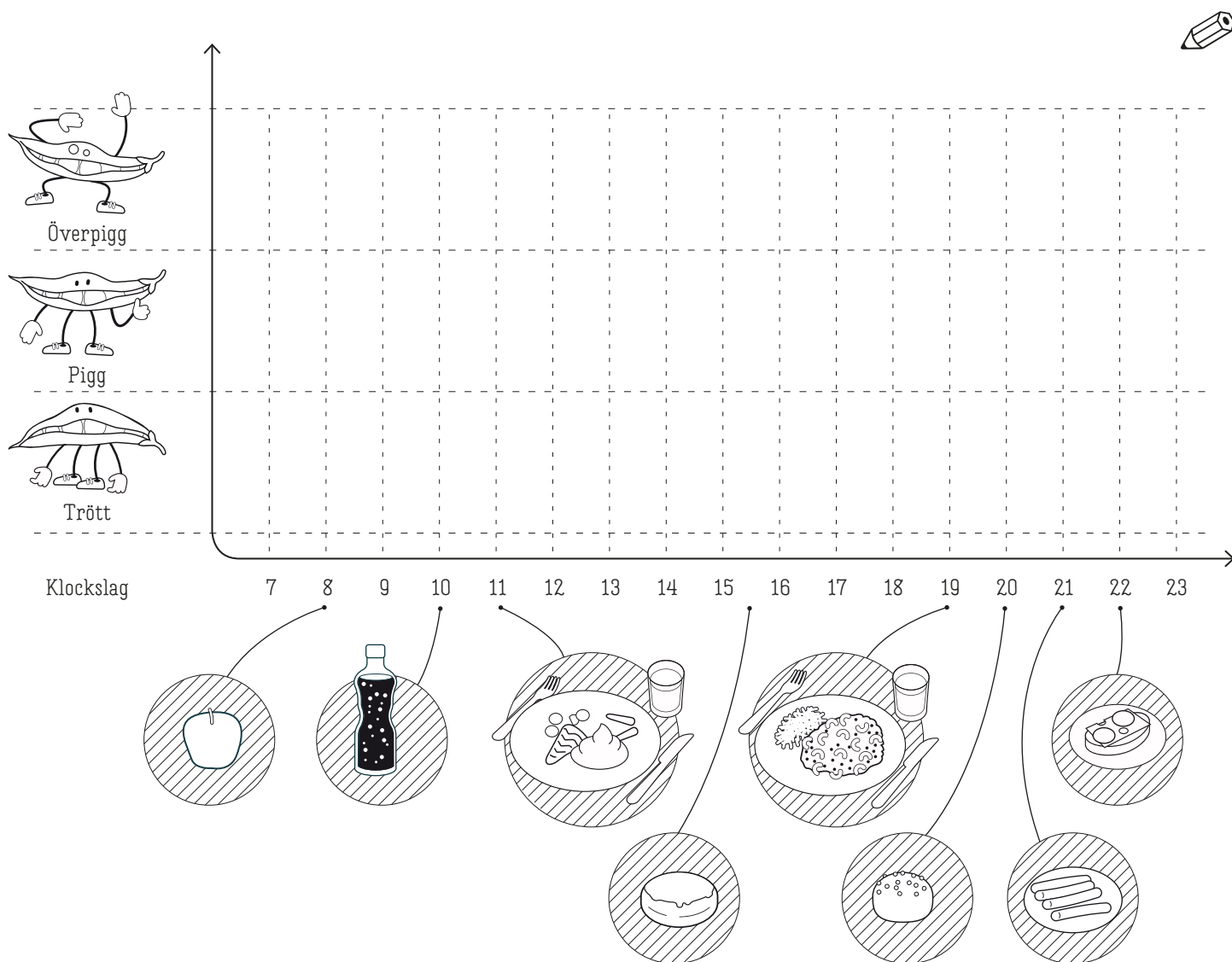
Vad händer med Sammy Soppas energimätare?

Nedan finns dagboksanteckningar från två helt olika dagar. Rita in en pigghetslinje i Sammys energimätare enligt de måltider som beskrivs i anteckningarna. Du kan också testa att rita en egen pigghetslinje enligt din dagbok.

Dag 1

Sammy Soppa sov oroligt i natt eftersom han kände sig inspirerad igår kväll och satt uppe och rimmade raplyrik ända fram till midnatt. På morgonen fick han bråttom till skolan och till frukost kl. 8 snappade han åt sig ett äpple som han åt på vägen till skolan. I skolan känner Sammy sig trött under förmiddagens lektioner och kl. 10 dricker han en flaska läsk till mellanmål. Den söta läskan piggar upp honom för stunden, han blir nästan galet pigg, men den tar också bort aptiten. Vid skollunchen kl. 11 äter Sammy bara lite eftersom lunchhungern blivit framskjuten på grund av läsken. Efter skolan kl. 16 börjar Sammys fotbollsträning som håller på i två timmar. På grund av den stressiga morgonen har han glömt sitt träningsmellan-

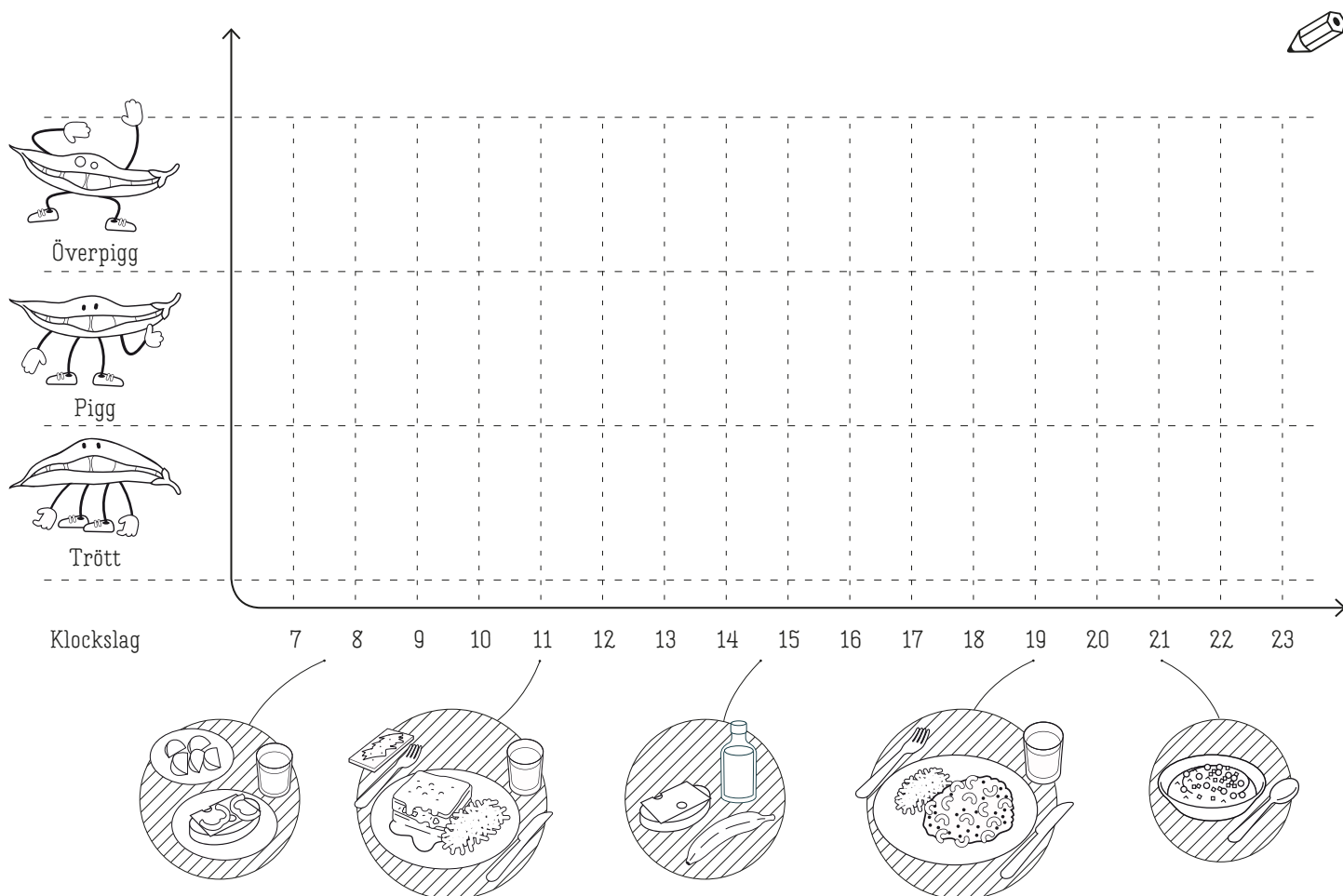
mål hemma. På vägen till träningen kl. 15.30 går Sammy till affären och köper en munk. Han blir igen överpigg för stunden och med energin från munken orkar han träna cirka en timme kl. 16–17. Efter det är energin slut. Den sista timmen av träningen kl. 17–18 orkar Sammy inte koncentrera sig. Hemma efter träningen kl. 19 äter Sammy en tallrik makaronilåda och en näve riven morot och dricker ett glas mjölk. Hungern försvinner ändå inte och kl. 20 äter Sammy en bulle. Klockan 21 öppnar han kylskåpsdörren igen och hittar några knackkorvar att mumsa på. Klockan 22 har Sammy redan gått och lagt sig, men han kan inte sluta tänka på hur gott det skulle vara med en smörgås, så han går upp och gör sig en fast han är sömnig.



Dag 2

Sammy Soppa sov oroligt i natt eftersom han kände sig inspirerad igår kväll och satt uppe och rimmade raplyrik ända fram till midnatt. Han lyckas ändå stiga upp i tid på morgonen och kl. 7.30 äter han en ostsmörgås med paprika, äppelklyftor och ett glas mjölk. Vid skollunchen kl. 11 äter han vegetarisk lasagne, riven kål, ett knäckebröd med bredbart pålägg och dricker ett glas mjölk. På eftermiddagen kl. 14.30 tar Sammy fram sitt mellanmål ur väskan: en banan,

en ostsmörgås och en yoghurtsmoothie. Efter skolan kl. 16 börjar Sammys fotbollsträning som håller på i två timmar. På fotbollsträningen är han full av energi och träningen går exemplariskt. Hemma efter träningen kl. 19 äter Sammy en tallrik makaronilåda och en stor näve riven morot och dricker ett glas mjölk. På kvällen kl. 21 innan det är dags att gå och lägga sig äter Sammy en skål med yoghurt tillsammans med bär och müsli.



Din dag

Hurdan är din energimätare?

Rita in måltiderna som du ätit under dagen och se hurdan energimätare de skapar.

