

Myndigheten för mat och vatten

Berättelse

I Sverige finns en myndighet som heter Livsmedelsverket. Den arbetar med mat och dricksvatten. Den har sitt kontor i staden Uppsala.

Livsmedelsverket har flera uppgifter. En uppgift är att kontrollera maten. Maten i butiken ska vara säker att äta. En annan uppgift är att ge råd om mat. Råden ska hjälpa människor att äta bra.

Ett känt råd är tallriksmodellen. Den visar hur du kan dela upp maten på tallriken. Den största delen är grönsaker. En del är potatis, ris eller pasta. Och en mindre del är kött, fisk eller bönor. Det finns flera versioner av modellen, till exempel för den som rör sig mycket och för den som rör sig lite.

Livsmedelsverket säger också att det är bra att äta fisk några gånger i veckan. Fisk innehåller bland annat D-vitamin. På vintern är solen i Sverige svag. Då bildar kroppen lite D-vitamin. Därför är det extra viktigt att äta D-vitamin på vintern.

Livsmedelsverket arbetar också med dricksvatten. I Sverige finns regler för vattnet. Den som gör dricksvatten måste testa vattnet ofta. Därför går kranvattnet i Sverige nästan alltid bra att dricka. Du kan oftast dricka det direkt ur kranen.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
myndighet	ett kontor som arbetar för staten och hela landet
livsmedel	mat och dryck
dricksvatten	vatten som man kan dricka
kontrollera	se efter att något är rätt och säkert
råd	tips om vad som är bra att göra
tallriksmodellen	en bild som visar hur du kan dela upp maten på tallriken
grönsaker	t.ex. morötter, tomater och sallad
D-vitamin	ett ämne i maten som kroppen behöver
regel	något som säger hur man ska göra
kran	där vattnet kommer ut i köket och badrummet

Läsförståelsefrågor

1. Vad arbetar Livsmedelsverket med?
 1. Bilar och vägar.
 2. Mat och dricksvatten.
 3. Skolor och lärare.
2. Vad visar tallriksmodellen?
 1. Hur du kan dela upp maten på tallriken.
 2. Hur mycket maten kostar.
 3. Hur du lagar fisk.
3. Varför är det extra viktigt med D-vitamin på vintern?
 1. För att maten är dyrare på vintern.
 2. För att solen är svag och kroppen bildar lite D-vitamin.
 3. För att man inte får äta fisk på vintern.
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Livsmedelsverket har sitt kontor i Uppsala.
 2. Kranvattnet i Sverige går nästan alltid bra att dricka.
 3. Alla i Sverige äter fisk varje dag.
5. Vad innehåller fisk, enligt texten? Svara med egna ord.

Diskussionsfrågor

- Kan man dricka kranvattnet där du kommer ifrån? Berätta.
- Vad äter du ofta till middag? Hur ser din tallrik ut?
- Tycker du att det är bra att en myndighet ger råd om mat? Varför eller varför inte?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta vad du åt till middag igår. Vad fanns på tallriken?