

# Mettet og umettet fett

- Fett er en av kroppens største kilder til energi og helt nødvendig for at kroppen din skal trives og fungere godt.
- Det finnes to hovedtyper fett: Mettet og umettet fett.
- Fett fra dyreriket kalles animalsk fett, og fett fra planteriket kalles vegetabilisk fett.
- Aller best trives kroppen med fettene som vi får fra planter og fisk.
- Fett er også med på å gjøre maten saftig og god.



## Mettet fett:

- Mettet fett får vi først og fremst fra dyr som lever på land, for eksempel kuer, griser og sauer.
- Det mettede fettene er hardt og fast, særlig når det er kaldt. Tenk på at det er nesten umulig å smøre iskaldt meierismør på brødskeen.
- For mye mettet fett kan hobe seg opp i blodårene og gi hjerte- og karsykdommer.



## Umettet fett:

- I plantefett og fiskefett er det mye umettet fett.
- Dette fettene er mykt eller flytende, også når det er kaldt, for eksempel i kjøleskapet.
- Plantemargariner og oljer er gode valg til brødskeen og all slags matlaging.