

|        |        |
|--------|--------|
| Skule: | Trinn: |
|        |        |

Hei kjære venner min!  
Kosthold er en viktig del av livet vårt. Du bygger selv kroppen, spesielt kalsium og D-vitamin er de viktigste byggestoffene for skjelettet. Du må følge med hvor ustent du spiser, ellers blir du tykk og lever ikke lenge. Fysisk aktivitet er viktig for å være sunn. Å være sunn er at du må lære å spise sunt. f.eks. at du trener godt.

Du må passe på måltidene dine. Det vil si at du må spise 5 frukt daglig. Når du går til skolen må du ta med matpakke og drikk, fordi det er kjempe viktig. Visste du at vi trenger D-vitamin i skjelettet vårt. Når sola skinner på huden din, dannes det D-vitamin.

Tran og fisk er veldig bra for kroppen. Kalsium, D-vitamin og fenne er viktig for å bygge opp et sterkt skjelett. Man mister fenne når du spiser usunt og godteri hver dag. Du må spise mye grønnsaker og frukt. En god regel 5 frukt om dagen. Har du hørt om Melkeprodukter, de finner i mat og drikke. Du må være aktiv og delta i f. eks. Fotball og håndball eller bare løpe ute å få friskt luft. Jeg går på håndball trening 2 ganger i uka. Hver dag spiser jeg mat spesielt for skolen.

Når du ikke spiser Melkeprodukter brøkker du bein fast. Mosjon er viktig for å få et sterkt skjelett. Sol og mosjon gjør skjelettet sterkt. Lykke til med din kosthold og fysisk.