

Skule:	Trinn:	Elevnummer j625	Kjønn: jente ☒ gut ☐	Det første språket du lærte: norsk ☒ anna ☐
--------	--------	--------------------	--	---

Kjære Sofie!

Du betyr veldig mye for meg. Derfor vil jeg bare gi deg noen tips. Det er sunt å være i aktivitet fordi man blir jo mer våken og opplagt av det. Aktivitet vil jo si f.eks. trening, idrett, gym osv. Å trene gjør man uten å tenke seg om, eller i hvert fall ganske ofte. Forskjellige idretter er kjempe gøy! Liker du samarbeid er ballspill gøy, eller liker du å være alene kan kanskje løping eller svømming være tingen for deg. Det er lurt å trene en gang i blant fordi man får bedre helse av det og det er bra for både hjerte og lungene. Folk som trener blir sterke og jo sterkere man blir jo mer orker man. Orker man mer får man

bedre holdning. Jeg har sett du pleier
å ha med kaker, boller og iste på
skolen. Det er sikkert veldig godt, men
det er ikke så sunt! Sunt kosthold
er bra for kroppen fordi man blir
sunnere. Det er viktig med sunt kosthold
når man trener fordi sunn mat er
bra for helsen. Det er både smaktfullt og
godt med sunn variert mat f.eks.
egg, grønnsaker, kjøtt, frukt, melk, fisk osv.
Sunn mat er mat med masse proteiner,
kalsium osv. Det er greit å spise usunn
mat noen ganger da! Forresten... hvis vi ikke
får i oss nok proteiner kan vi ikke
bygge muskler.

Hilsen din gode venn:

