

Skule:	Trinn:	Elevnummer j 630	Kjønn: jente ☐ gut ☒	Det første språket du lærte: norsk ☐ anna ☒
--------	--------	---------------------	--	---

TOR DU TRENGER HJELP!

Hei Tor jeg har lagt merke til at du har begynt å spise veldig mye usund mat i det siste. Og Du har også å ikke spilt fotball i Friminutene, og da kommer heller ikke på fotballtreningen. Jeg har tenkt til å hjelpe deg fordi du er min bestevenn og jeg vet at du er veldig flink til å holde deg selv i aktivitet.

Det første vi må gjøre er at du må spise sundere f.eks Frukter, salat, brød på skolen, grønnsaker. Drikke melk, og juice som er Naturlig. Og du må prøve å variere på hva du spiser. Vi kan spore dine

Skule:	Trinn:	Elevnummer j 630	Kjønn: jente ☐ gut ☒	Det første språket du lærte: norsk ☐ anna ☒
--------	--------	---------------------	--	---

TOR DU TRENGER HJELP?

Foreldre til at de kan hjelpe deg med at du spiser det jeg ba deg om hjemme. Og den eneste dagen du får spise litt usund mat det er på lørdag. Jeg ber deg spise sunt fordi hvis du spiser usund mat hele tiden da får du fort veldig mange sykdommer. Og det hadde vært veldig bra hvis du har begynner å spille fotball igjen fordi at vi trenger deg.

Hvis du vil så kan du bli like sunt som du var før du begynte å spise usund mat. Hilsen: