

Hvorfor spise sunt?

Hei, Markus

Har du hatt en fin dag. Jeg har lest vær meldingen for i morgen, og det viste fint vær. Hvis du vil så kan vi gå på sykkeltur til skauen. Vi kan ta med oss masse godt mat og drikke. Noe med masse proteiner og umettet fett. Kanskje grovbrød med avokado og frukt smothie. Jeg syntes det er viktig å holde seg sunn og frisk.

Vi har vert venner i 6år, så jeg vil si at du ikke har spist så sunt i det siste. Jeg føler at du er litt slapp. Sunn mat er viktig når man har konsentrert seg i flere timer. Jeg am befaler at du tar med deg grovbrød, makaroni, poteter, fisk, ris og bønner. Du kan også drikke tran om morgenen, eller du kan spise grøt. Du kan drikke en kopp med melk før du legger deg og nor du står opp. Du kan også spise minst fem frukt om dagen som jeg gjør, eller ta det med på skolen. Du kan også komme en gang hjem til meg så kan vi lage vegis pizza. Jeg fant en app som har mange oppskrifter på sunn og god mat.

Viste du at hvis du holder deg sunn og frisk, og får i deg masse proteiner så blir du smartere. Du spiller jo sjakk, så vis du spiser bedre så kan du bli bedre i sjakk. Du kan også forberdre deg, når det gjelder leksene. Proteiner hjelper også til med styrke og kondisjon.

Du sjønner at skolebrød og iste har hurtig energi som er kortvarig. Kortvarig energi er ikke bra når du trenger energi for flere timer. Jeg vet at moren din er flink til å lage mat, så hvorfor spør du ikke hun om å lage mat til deg. Du kan til å med ta med deg middag til skolen, som jeg gjør. Jeg kan også ta med deg på en fin shushiresturang som jeg vet om. Hvi har mange forsellige proteiner, karbohydrater, vitaminer og mange fler. De viktigste vitaminene er vitamin D, A, E og C.

j 710 overbevise

j 757

