

k 629

2

Skule:	Trinn:	

Kjære Agnete. Dette er et brev om hvordan man tar vare på kost hold det sitt og hva fysisk aktivitet er.

Hva er rikdighets forholdet

Å spise sunt er viktig når man skal holde

seg i form. Du må drikke og spise sunt

Do kan drikke melle, vann, frukt, du kan

også drikke jus men det inneholder
sukker så ikke for mye. Pulver

spise frukt, grønne saker, kjøtt, fisk, brød

og ris. Da klarer du nok og holde

deg i form, men du burde ikke spise

for mye av det eller for mye av

godteri, potetgull, gele, brus, og baller

Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er og bevege på seg. Du kan hoppe, danse, armhevinger, situps osv. å holde seg i form er veldig. Vis du vil bli fotballspiller, handballspiller, bryter, boxser, Olympisk mester, skiskytter, langrennsløper, høydehoper eller stasjetperasjon. du kan begynne og holde deg i form tidlig. Å holde seg i form er ikke så vanskelig. Når du trener trenger du ikke ha noe spesielt, du trenger bare deg og noe annet som en plass med vann og godt hører. Men du må ikke trene for og holde seg i form, du kan klatre, svømme, leke, akse, ha noen på ryggen eller noe slikt. Så lenge du beveger deg.