

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	6b	j628	jente ☒ gut ☐	norsk ☐ anna ☒

Mat og helse/krø

Hei! venn Jeg ser at du spiser u-sunte mat på skolen, og er alltid trøtt i timene. Du er også veldig sur i fri-minuttene. Og du burde trene litt, trening er sunt for kroppen og hjerte. Det du burde spise er eks: frukt, kjøtt, melk, egg. Du trenger også vitaminer og proteiner. Proteiner er bra for oppmusklelene. Vet du hvorfor vi har gym eks: Holde oss aktiv, det er sunt, vi blir sterkere, vi får god helse. Og når vi trener, så kan vi bli mer aktiv. Når du har sunt liv blir du mer positiv. Og å trene mye og spise sunnere er bra for kroppen din, kanskje du synes trening er kjedelig, men vis du

j628

Synes det er kjedelig og trene kommer
det til å bli kjedelig, men vis du sier at
trening er morsom eller gøy så kommer det til
å bli gøy eller morsom for deg. Dette
handler om kroppen din og hjerte ditt.

Hilsen:

Din

Venn