

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	6.	j629	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ anna ☐

Trening og variert kosthold er viktig

Kjære [M1], jeg vil fortelle deg om hvorfor det er viktig, og litt hva man kan gjøre for å være i aktivitet og spise variert.

Husker du da vi fem år? Da var det bare lek hele dagen, men nå er det annerledes. Nå [M1], nå sitter du heller foran data- eller tv-skjermen og stirrer.

Så det første jeg vil ta opp er trening. Når jeg skriver trening mener jeg jo først og fremst å være i bevegelse. Ikke trene med vekter og slikt. Trening eller bevegelse er bra for hjerte og lungene. Det gjør deg også mer konsentrert, og opplagt. Og da blir

det lettere å jobbe med skolearbeidet, og falle med i timene. Hjernen jobber forttere når du har vært i aktivitet. Jeg vet at du har prøvd deg på en rekke fritidsaktiviteter. Men du trenger ikke det for å holde deg i form. [M1] du bør jo i en høyblokk, i åttende etasje! Du kan jo gå opp trappene i stedet for å ta heisen. Eller sykle til skolen en dag. Det er uendelige med muligheter, som kan føle deg i bedre form!

Så er det det med variert kosthold. Det er viktig å spise variert fordi kroppen trenger de ulike vitaminene og proteinene. Kroppen er som et legotårn, glemmer du noen blokker raser tårnet sammen. Du kan ta med et eple eller en banan i stedet for bollen, eller spise mer grønnsaker. Proteiner får du fra kjøtt og egg. Proteiner er viktig for at kroppen

din skal kunne bygge opp muskler. Med kun noen enkle grep kan du få en sunn kropp.

Sai [M1] / jeg håper du lærer litt av dette, og begynner å tenke mer på hva du spiser, og hva du gjør i fritiden.

Hilsen din gode venn [F1]