

Hvorfor spise sunt?

Hei!

Hva skjer? Har du det bra? Lenge siden jeg har snakket med deg. Jeg har en råd til deg så ikke ta det negativt. Håper du forstår det jeg mener. Jeg bør kanskje ikke blande meg, men du er vennen min og jeg bryr meg om deg.

Jeg har lagt merke til at du tar med deg iste og skolebrød i skolen, og jeg ser at du blir slapp, trøtt og sur. Det er ikke bra for kroppen din å få mye sukker og usunt mat hver dag. Kroppen din får ikke nok næring. Du trenger næringsstoffer som karbohydrater, proteiner og fett. Det er næringsstoffer som kroppen din trenger for å fungere, bygge og holde den ved like. De hjelper deg for eksempel å gi deg energi. Proteiner har oppgave som å reparere musklene, skjelettet og huden din. Det er spesielt viktig for deg som vokser. Det kan være lurt å velge langsomme karbohydrater som grovt brød. Umettet fett er en sunn fettype kroppen din trenger som finnes i fet fisk. Ved hjelp av næringsstoffene kan du være aktiv i timene. Hvis du fortsetter slik kan kroppen din lagre fett, vil si at du kanskje legger på deg.

I tillegg trenger kroppen din mineraler og vitaminer. Du kan ha med deg frukt. Frukt inneholder vitaminer. Når du ikke får i deg nok vitaminer, kan du føle deg slapp, få dårlig appetitt og lettere bli forkjølet. I verst fall kan du få vitaminmangel. Du har sikkert ikke lyst til å få det slik. Ta med deg noe som inneholder mineraler. Kalsium og jern er mineraler. Jern er viktig for at det skal danne røde blodceller i kroppen din. Kalsium gir deg sterkt skjellet og gode tenner, og finns i melk. Vann kan du drikke mer av, for det er viktig. Vann løser cellene dine i avfallstoffene.

Du kan for eksempel ta med deg matpakke wrap med kjøtt i, for kjøtt har også proteiner. Du kan også ta med rester fra et måltid som er sunt. Ta med brød skive, eller knekkebrød med gulost, eller andre pålegg du liker. Ha for eksempel paprika, tomater, salat, gullrøtter og agurk og sett det i brødskiva di for å gjøre ekstra sunt. Vær lur og kreativ og finn på noe selv. I tillegg legg noe frukt som eple, banan og druer. I drikke kan du ha med vann, eple eller appelsinjuice. Velg noe som du selv liker som ikke er usunt. Jeg håper du har forstått det jeg mener. Sess på skolen, og husk sunn matpakke.

j 707 overbevise

j 709

