

Hvorfor spise sunt?

Hei [FD]! Jeg vet at du ikke liker at jeg blander meg i det du gjør, men det er noe jeg må si. Jeg ser at du bare spiser usunne ting til lunsj, og jeg ser at du blir slapp og sliten i timene, spesielt gym. Det er derfor jeg vil si deg noe om hva du spiser, og hva det inneholder, og hva du burde spise og hva det vil inneholde.

Det jeg ser er at du spiser skolebrød, og drikker iste. Da ser jeg at du får i deg for mye hurtige karbohydrater, og det er ikke bra for kroppen, iallfall ikke på skolen. Hvis du forsetter å spise sånn som du spiser nå kan du få ekstra energi som kan regnes som fett. Som kan føre til overvekt og helsesykdommer, og det vil ikke jeg skal skje med deg.

Det du burde spise er noe sunt, som frukt eller grønnsaker, men hvis du vil spise frokost kan du spise grovbrød som har litt fiber i seg med noe sunt pålegg. Du kan også få i deg litt mindre fett, og kanskje litt mer av: vitaminer, proteiner, karbohydrater og Gjær. Da blir du mindre lat og mer aktiv i timen.

Jeg håper du vill følge de rådene jeg gav deg, og du vill skjønne at det er viktig å spise sunt. Så kanskje vi kan gå ut å ta en grønn salat en gang, eller noe annet, men det må være sunt.

overbevise

j735