

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	6	k601	jente ☒ gutt ☐	norsk ☐ anna ☒

Hei, kjære kamrat

Kosthold er en viktig del av live vårt.

Du må bygge kroppen selv, spesielt kalsium og D-vitamin er de viktigste byggestoffene for skjelettet. Du må passe på hvor usunt du spiser, ellers blir du tykk og lever ikke lenge.

Fysisk aktivitet er det viktigste. Du må være fysisk ^{akt.} eller så blir du tykk og

~~usunn~~ ^{usunt}* Du må trene for å holde deg i form. Sunt mat, hverdag må du spise mat, frokost, lunsj, middag, kveldsmat.

Du må passe på måltidene like ikke bare spise hvert eneste time! Når du går

til skolen må du ta med matpakke og drikke*, det er kjempe viktig. Visste du at vi trenger D-vitamin i skjelettet vårt. Når sola skinner på huden din, dannes det

D-vitamin. Tran og fisk er veldig bra for kroppen.

Gi eksempler

Se på dette.

Bra!

mangler noe her

Mere enn 2-3 ganger i uka må man tren
eller så er du ikke i god form. Kalsium,
D-vitamin og fysisk aktivitet er viktig
for å bygge opp et sterkt skjelett. Du
mister krenner når du spiser usunt og
godteri hver dag. Du må spise mere
grønnsaker og frukt. 5 frukt om dagen.
Melkeprodukter er veldig viktig og
drikke og spise. Du må være aktiv og
delta i eksempel fotball, håndball eller
kan du være ute og løpe og få frisk luft.
Det er veldig viktig med riktig kosthold
og fysisk aktivitet. Jeg går på håndball trening
hver Mandag og Torsdag og spiser sunt,
5 frukt om dagen og er i aktiv. hver dag
spiser jeg mat spesielt for skolen og
har ikke brekt noen bein. Når du spiser
ikke Melkeprodukter brenner du bein fort.
Lykke til med din kosthold og fysisk.

Bra!

Flott
med
egne
eksempler

Tegnsetting: Kommaregler, punktum når setning slutter.
Lettlesing og formverk: