

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	6	K 6 / 3	jente ☐ gutt ☒	norsk ☒ anna ☐

Du starter slik ofte.

Du må velge riktig kosthold, og fysisk aktivitet. Dette er innfø til venner min. Du må spise riktig for å ikke å få sykdomer. Du må spise: Kjøtt, fisk, korn, frukt og grønnsaker. variert. Du må drikke 2 l vann og 0,5 l melk hver dag. Du må også få nok søvn og være uthvilt. Du må spise riktig kosthold og være i fysisk aktivitet, for da blir skjelettet og kroppen sterkere. Når du spiser riktig kosthold gir det deg mere energi. Du må også spise god ^(Flott) frokost og sunn mat hver dag. Det er viktig at du får variert trim. Du går ned i vekt når du spiser riktig kosthold og ^{er i} fysisk aktivitet.

~~Skole~~

Veldig gode eksempler

gi eksempler på dette.

Det er viktig at du er i fysisk aktivitet i minimum 30 til 60 minutt hver dag, så du blir litt andpusten og litt svett. (Når du er på lag, og konkurrer ytre du mer.)

Skriv mer om dette, eller ta det bort.

Innhold: Bruk Yggdrasil, få med fagbegreper fra temaat kosthold (vitaminer^{eks.})

Tekstopplbygging: Avsnitt, når du begynner på noe nytt.

Husk: Innledning

Hoveddel

Avslutning