

Skule:	Trinn:	Elevnummer
		13

Riktig Kosthold og fysisk aktivitet

Det er viktig at du velger riktig kosthold og fysisk aktivitet. Dette har ~~er~~ ^{er} mange av mine grunner til hvorfor

Du må ^{spise sunt og riktig} spise sunt og riktig for å ikke få sykdommer. Det er viktig at du spiser: kjøtt, fisk, korn, frukt og grønnsaker. Du må også drikke 2L vann og 0,5L melk hver dag.

Du må være i minimum 30-60

Det er viktig at du trener mye. For at da trener vi opp musklene i kroppen og vi blir i bedre form.

Du må være i minimum 30-60 minutter hver dag.

Men det er viktig at du spiser D-vitaminer. Skjelettet trenger D-vitaminer.

K 13

D- Vitamin er viktig for at knoklene skal kunne ta opp kalsium. om sommeren bør du være mye ute i sola, for når sola skinner på huden din, dannes det D- vitamin. D- vitamin får du også når du spiser fet fisk eller drikke tran.

Men du må ikke spise mye godteri, for at det er usunt.

Det er også D- vitamin i melk. Men det er viktig at du spiser god frokost.

Nu har du fått vite litt om hvor viktig det er med riktig kosthold og fysisk aktivitet.