

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	6	629	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ anna ☐

Du kan
ioskrive
til en klasse
kamerat

Kjære Usynerlige venn. Dette er et
brev om hvordan man tar vare på
kostholdet sitt og hva som er god fysisk aktivitet.

RIKTIG KOST HOLD

For å holde kroppen frisk må man spise
god og sunn mat. Her er noen tips
om hva som er bra og spise i Brokdi.

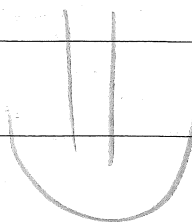
Flott at
du kommer
med
eksempler

Ris (ikke for mye) tomat, brød, frokost

osv:
Her kan
du få med
vitaminer
som er viktig.

Vis man vil kan man spise masse
godteri og godt gull hele tida, men
man blir ikke frisk. Man kan bli syk
og så slukker syke.

Prøv å
fungi
å tegne
hår det er
senke oppgave



Fysisk aktivitet

Du må holde deg i aktivitet.
Du kan for eksempel gå en tur,
leke, gå ut men du burde egentlig ikke
bare sitte foran datamaskinen og spille!
Du kan gjøre noe lett som og hørr.

Hvorfor er det viktig
å holde seg i fysisk
aktivitet?

Prøv om du kan gå
til en grei
avslutning.