

k 629

(2.v.)

Hjdp

Skule:	Trinn:
KOMSA	

Kjære Fi . Dette er et brev om hvordan man tar vare på kost hold det sitt og hva fysisk aktivitet er.

Hva er rikkelig kosthold?

Å spise sunt er viktig når man skal holde seg i form. Du må drikke og spise sunt.

Du kan drikke melk, vann, frukt, du kan

også drikke jus, men det inneholder sukker så ikke for mye. Du kan

spise frukt, grønne saker, kjøtt, fisk, brød og ris. Da klarer du nå og holde

deg i form, men du burde ikke spise

for mye av det eller for mye av

godteri, potetgull, gele, brus, og boller

Hv^{PS} er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er og bevege på seg. Du kan hoppe, danse, armhevinger, situps osv. Å holde seg i form er viktig. Vis du vil bli fotballspiller, handballspiller, bryter, boxser, Olympisk mester, skiskytter, langrensløper, høydehoper eller stasjetpersjon da begynne og holde deg i form tidlig. Å holde seg i form er ikke så vanskelig. Når du trener trenger du ikke ha noe spesielt, du trenger bare deg og noe annet som en plass med vann og godt hører. Men du må ikke trene for og holde seg i form, du kan klatre, svømme, leke, etc, ha noen på ryggen eller noe slikt. Så lenge du beveger deg.