

2

n 404

X

Skole: 05	Trinn: 4	nummer 404	Kjønn: jente	Det første språket du talte norsk
--------------	-------------	---------------	-----------------	--

Go helse.

Hei. Nå skal jeg fortelle litt om helse
mi. Jeg spiser sunn mat. Sann som fisk,
frukt, grønnsaker. Det er viktig for å
holde seg i form. Det er også viktig å
trene og være ute i frisk luft. Du kan
turne, spille håndball, fotball osv. Jeg går på
turn for å holde meg i form. Jeg liker
også å jogge.

Det er også viktig å ha det gøy, å
være med venner, familie og dra på tur.
Det er viktig å få nok søvn og
sove når det er kveld. Spis også en
sunn frokost, sann som et eple og en
brødskive. Så blir du ikke så fort sulten.