

Versjon 2 n433

Steds	Prøve	Nummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
OS	4	4613	jente gutt ☒ ☐ ☐ ☐	lærte: ☒ ☐ ☐ ☐ annet

Hei nå skal jeg snakke om
helse mi.

Spis sunn mat og Være ute.

Leggeseg til riktig tid!

Jeg tar vaksine for å holde meg
riisk. Jeg spiser ikke goteri

hver dag. Det er viktig og sykle

Trenne og holde seg. Ikke drikke
brus eller drikkedriker med sukker.

Det er viktig og holde seg i form.

Ikke se på tv en helde i den.

Ikke spis: goteri eller drikk brus.
loff eller salt.

4b13

Bare spis:

grovt brød i skedde for løff!
grønnsaker og frukt + kjøtt

Har du det vondt?

Snakk med: Foreldre, Lær, råd-
gjiveren, helsepersoner. Jeg er
ute i frisk luft og leker.

Det er viktig og og vær i bevegelse!

Nå har jeg fortalt deg om
helse mi!