

Dato	Elevkode	Kjønn:	Det første språket du lærte:	
25.02.14	0603	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ annet ☐	2. versjon

Min Hverdag.

I løpet av en dag spiser jeg Frokost, Lunsj, middag og kveldsmat. Det beste måltidet er frokost men midagen på fredag som er Taco er den beste.

Jeg vil starte med å spise mer hauregrøt forde det er både sunt. Jeg spiser bare godteri på lørdag. Familien min spiser fisk hver onsdag men jeg har egentlig lyst til å spise det 2-3 ganger i uken.

Før så spiste jeg nugatti hver helg men etter jeg så på Helstrøm rydder opp hjemme så så jeg alle ingrediensene og kjente att det ikke er ekte sjokolade eller det var fake sjokolade og det er mer sukker i

i en nugatti boks en i hva i en cola-
flaske.

Når det gjelder Fysisk aktivitet så holder
jeg på med Fotball 3 ganger i uken
plus på skolen da. Handball 3 ganger
i uken og Basis treningen som er en gang
i uken. Når jeg sparker fotball så liker jeg
å leke med ballen å trikse med ball
men det beste er å spille kamp. Og
handballen driver jeg med for å drive
med noe om vinteren også synes jeg
det er veldig gøy å spille kamper.

Jeg synes det er veldig viktig med
fysisk aktivitet for da forbrenner vi og
hvis ikke blir alle fete og tjukke.