

Dato	Elevkode	Kjønn:	Det første språket du lærte:	
	0611	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ annet ☐	1. versjon

Koshold

Jeg spiser mye grøt saker, og frokt jeg vil bli sunn.

Jeg husk spise mye fisk og grønnsaker. Jeg spiser

frokost hver dag og drikker veldig helt å spise

frokost hver dag for blodtrykket i kroppen. Jeg blir

tillere trøtt og slapp i de to første timene i skole dagen.

Jeg liker å spise fisk både om kveld og om dag.

Jeg liker mer laks forat de er sunt og godt.

Jeg synes at de er veldig bra for kroppen å spise fisk.

noen liker ikke fisk forat det ser ikke godt å se rødt

der forskjellige fisker som ser rødt og ikke smake

gott Jeg synes alle må prøve å smake på fisk.

Når jeg er gammel jeg blir en grønn fisk.

Jeg spiser mye mindre skjøtt en fisk forat vil.

brøken ikke å ha skjøtt hverdagen i brøken mest.

ad halgene for det at de er halve mat i form som

brøff og for stek brøken halve halgene forat de er halve mat.

fysikaktivitet

Jeg spiser mere end tokg en PIZZA forlat!
Fækk der bedre en PIZZA = PIZZA en ikke
Så sunt som tæke forat tale har grøntsaker,
er hvede, bra for kroppen har for de er mange karbohydrater
i grøntsaker = Jeg syns at grøntsaker er mere bedre en kjøtt
for kjøtt er mye fett og fetter ikke bra for kroppen har
men litt mindre fett er bra men jeg er ikke så glad i fett =
U Jeg syns at mye fett i maten som vi syns godt ser det som

usunt.

Jeg spiser gøteri på lørdager = for de er ikke bra å spise
mye sukker i hverdage, men berer litt til å spise
i helgene, men i en hel stikkels boks er det 72 sukker
biter i en hel boks Jeg syns at vi må forandre på
å spise frukt i hverdage det er ikke lurt å drikke brus
i hverdage Jeg syns at de er ikke bra å drikke brus i
hverdage Jeg har lyst til å drikke vann i ukedagene å
drikke brus i helgene =

J-N-0611

Jeg hvil ha ett god kostol na jeg blir greiere. Jeg hvil bli
sun a frisk. Jeg skal røre meg mere a jeg må huare
oppfin som de jeg spiser noen kostol a spise sunt a røre oss
mere. Jeg spiser mye grønnsaker og frokt. Jeg er
mye ute a røre meg. Jeg har lyst til a huare
som andre. Jeg hvil att alle skal huare en god
a sun. Jeg syns att alle hvil haen fin dag idag
a huare sun a spise frokt a grønnsaker. Jeg
syns at vi må røre oss mere og a ikke sitte i ro
en hell dag. Jeg syns at alle må røre oss mere.

Jeg liker a hele med hest a ri. Jeg syns at
der er mye arbeid med a hent høy a makte
a bare sall a Pusse utstør. Jeg hvil hele med hest
for att du er i aktivitet a jobbe med hest a bare
høy a bare mæ a bare tange ting a lletterne
lette ting men det er mye arbeid med ting helle tiden.
Jeg syns at du er hvelig aktiv i en hel dag.

Jeg har gym to ganger i uka Jeg har aktiviteter
Jemne å Jeg er mye utle og går mye turer
å Jeg blir litt sliten men derfor Jeg vil reisen
Jeg syns at alle må røre seg så dem
blir lettere grane sliten Så alle månt Jeg
bra nok På en heldag Jeg syns at alle må røre seg

Jeg syns at Jeg blir helt anna når Jeg
Blir 25 år gammel Jeg syns at Jeg skal røre
meg mer hverdag dem som ikke rører seg
nå. Dem blir slapp å syk, å ikke rører seg
mye er det hvel i g. Dømt sliten å rører deg
tre dager i uka Så holder du deg frisk å rook
å oppengane da har du SPIS Bra kosthold.
Jeg hvil SPørre deg om kosen kostole mitem.
Jeg syn at alle skal SPISSE mattime Jeg
Syns at du må seise frekøst at dem skal bli
oppbakt til skole dagen tilfelldi du glemer å
sta opp å du reker ikke buser Da er Jeg hveltroft.

Jeg liker å ri å stelle hester de er å huare
i fysisk aktivitet Jeg har mye å gjøre i
Stallen. de å haen hester mye arbeid.
å malke å bore salt, hente, å for å Jeg
Syns at det er veldig tenkt Jeg har en
Ponny som Jeg er veldig mye med Jeg
Syns at de som ikke er i fysisk aktivitet på en
hell ikke drar. er de tenk å byne bratt kan
fortsette Dagene kan her ta det rolig Jeg syns at
alle må huare i fysisk aktivitet Jeg har lyst
til å fortelle litt om meg selv Jeg er en aktiv
Jente som rører seg mye Jeg er ute hver
Dag. Nei er Jeg faktisk rask Jeg har lyst til
å fortelle deg noe når du er i fysisk aktivitet Når en
Sitter å ser på tve i en heldag Da blir du
Stor å slapp å orker ikke å reise seg fra
Sofan de er ikke bra for kroppen at den er syk
helle dagene Jeg syns at alle skal røre seg mye.

Jeg er fyskaktivitet 4 ganger i uka. Jeg
hvil h u a n e m e n e i fysik aktivitet når jeg
er i fyskaktivitet. Jeg blir literane stilton
når jeg baren mye tonkt. Jeg har lyst til å
fortele alle grane som er fort a. begone med.
Når den første gang da må du ta med med fe
Noen ganger, så kan du ikke til du har ikke merkin

å h u a n e i fyskaktivitet er det hvedig bra a
rere seg mye. Jeg har lyst til å lae deg mye
men de første gangene. Jeg syn at utmakt
det med red. i. Første gangene. Så kan du ikke
lære eller hvort i dag en de haktant i Norge som
er i fyskaktivitet. Jeg syn at utmakt rere oss
mere. Jeg er ute hvordig a blir lite rere stiten.
Jeg syn at alle skal rere seg mye. Så den skal bli
rere fysk men de er dere som bestemmer kosen
fyskaktivitet dere er i herdagene.

Du har mange gode tanker om kosthold og fysisk aktivitet, bra!
Til neste gang bør du se på ord som er understreket,
disse ordene må du sjekke hvordan skrives.
Jeg har også laget = noen plasser, der mangler
du tegnsetting (komma, punktum)