

|        |        |                     |                                                                         |                                                                         |
|--------|--------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Skule: | Trinn: | Elevnummer<br>P 602 | Kjønn:                                                                  | Det første språket du lærte:                                            |
|        |        |                     | jente <input type="checkbox"/> gutt <input checked="" type="checkbox"/> | norsk <input checked="" type="checkbox"/> anna <input type="checkbox"/> |

## VIKTIG OG VITE OM SUNN OG USUNN MAT!

Det er lurt å ete sunn mat, men det kan være vanskelig. Her er noen grunner for og ete sunn mat og ikkje usunn.

Du kan bli fort sjuk og få mange sjukdommar f.eks. diabetes eller kreft, men visst du et sunn mat så blir kroppen frisk og får sjeldan sjukdommar. Dersom du et sunn mat får man ofte god konsentrasjon, men dersom du fortsatt vil ete usunn mat så får du dårlegare konsentrasjon og blir fort slapp og trøtt. Man treng ikkje bare å trene får å få god kondis, men du kan også ete sunn mat isteden, det er viktig å ha får tenk vist du skal rekke noe, og du springer og springer også må du stope får du er så sliten også, rekker du det ikkje. Visst du et usunn mat kan du bli overvektig, men dersom du et sunn mat eller trener så vil du gå ned i vekt.

Vitaminer: Visst du eter sunn mat får du i deg vitaminer f.eks. A-vitamin er bra for synet, slimhinnene og huden, du finn den i egg, makrell, smør, ost, gulrot, leverpostei og brokkoli.

K- vitamin er bra for at såra skal stivnar den finn du i storfelever, tinemelk, okselever, yoghurt, fløte, yt energidrikk, ost, rømme, egg og grønnsaker.

E-vitaminer er bra for å beskytte mot sellene og sjukdommar. Denne finn du i smør, matolje, tinemelk, egg, kjøtt, hvetekim og frukt.

D-vitamin hjelper koppen og ta opp kalsium dette finn du i makrell, laks, ekstra lett melk, smør, sol og sild. Vist du et dette til vanlig får du et veldig sunt liv, men dersom du et usunn mat får du et dårlig liv med masse sjukdommar.



Her er ein sunn kake!

Etter du har lest dette håper eg at du "et sunt året rundt"