

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	6	p603	jente ☐ gutt ☒	norsk ☒ anna ☐

SUNN MAT

Sunn mat er viktig for kropp og helse. Det hjelper til med og halda deg i form. Det hjelper med å holde deg sunn.

For eksempel visst du et makrell i tomat så blir du veldig sunn. Dersom du et vitamin bjørner kvar dag så hjelper det og. Vi må eta sunn mat så holde du deg frisk du blir ikkje så trøtt. For visst du spise pizza kvar dag blir du trillande rund. Dersom du spise sunn mat kvar dag da blir du ikkje så feit. Viss du drikk coca cola heile tida så blir ikkje tennene kvite. Men hvis du drikk melk så blir du veldig sterk. Man blir også sterk av å spisa mykkje sunn mat. Viss du spise usunn mat holde du deg usunn. Du må ikkje spisa mykje chips eller for mykkje sjokolade. Då blir du feit som ein julegris. Vitaminer er veldig bra for kroppen. Men du må ikkje spisa usunnt ellers blir du feit. Som ein bolla ein diger bolla. Da er viktig at du spise godteri bare på lørdagene. Ellers blir tennene svarte og så miste du tennene og då kan du bare spisa graut og suppa kvar einaste dag. Da er ikke bra for då kan du ikkje spisa lørdags godt. Då kan du ikkje spisa pizza lenger. Eller frukt eller noke godt lenger. Visst du ikkje spise a vitamin så mister du synet. Då kan du ikkje sjå lenger og då kan du ikke sjå sommaren, eller den fine våren eller ting du syns er fine.

Hvis du spise sunt så blir du veldig bra i magen og du har det fint imagen mykje bedre, dei som spise usunt dei er ikkje vant med og spisa sunt. Så me må hjelpa dei å spisa sunt, sånn dei blir bedre så me må hjelpa dei og overbevisa dei at sunn mat smakar betre.

