

Skule:	Trinn:	Elevnummer p 612	Kjønn: jente ☒ gut ☐	Det første språket du lærte: norsk ☒ anna ☐
--------	--------	---------------------	--	---

Sunn mat

Det er viktig å eta sunn mat. Visst du et sunn mat får du i deg vitaminer, visst du ikkje et mat med vitaminer i kan du få sjukdommar og du kan bli trøyt. Du får god helsa dersom du et sunn mat. Det er lettare å konsentrera seg når du har spist sunn mat. Du får energi som varer lenger når du et sunn mat. Visst du ikkje et sunn mat kan du få overvekt. Du kan bli slapp og det blir vanskeleg og konsentrere seg. I for eksempel brus og sjokolade er det "tomme kaloriar" det vil seie at energien i maten ikkje varar lenge.

Det er viktig å få gode vanar. Det er lurt og bare eta godteri om laurdagar. Eit lurt tips er og eta grønsaker til kvar middag. Det er lurt og eta frukt.



Også eta fisk ein gong i veka. I fisk er det vitaminer og omega-3. I for eksempel makrell er det A og D vitamin. A-vitamin er bra for synet, slim hinnene og huda. D-vitamin er hjelper kroppen å ta opp kalsium (kalsium styrker skjelettet.) I staden for å eta lyst brød, kan du heller eta grovt brød. Et godt tips er og drikk mjølk og koka eit egg til frukost, lunsj og kvelds. I egg er det vitamin A, E og K. E-vitamin beskyttar cellene i kroppen og hjelper mot sjukdommar. K-vitamin gjør sånn at blodet stivnar. Slik at såret vert dekket.

Det er viktig å eta sunn mat, då får du god helsa. Håper du har fått meir lyst til og eta sunn mat i staden for og eta usunn mat. Tenk øve kva du et og drikk.