

Skule:	Trinn:	Elevnummer P617	Kjønn:	Det første språket du lærte:
			jente ☐ gutt ☒	norsk ☒ anna ☐

Sunn mat

Det er lurt å eta sunn mat for visst du ikkje eta noko sunn mat så kan du bli overvektig. Og du kan bli sjuk visst du berre eta usunn mat. Me kan også bli slappe og trøytte. Visst me ikkje et sunn mat så blir me mindre konsentrerte. Og man kan også få dårleg helse. Usunn mat har lite kaloriar i seg og derfor er det lurt å eta mest sunn mat. Du kan ete usunn mat av og til, men det er lurast å eta sunn mat. Energien varer også lenger i sunn mat, derfor er det lurast å eta sunn mat. Sunn mat hjelper på konsentrasjonen, men den hjelper på helsa. Og visst du et sunn mat så held du deg i form. I sunn mat er det veldig mye vitaminer. Nøkkelholet er ein av dei sunne produkta. Og Ø er også ein av dei sunne produkta. Usunn mat kan føre til alvorlege sjukdommar. Eksempel: Kreft og mye meir.

Dei produkta som har vitamin K i seg er mjølk, kjøtt, mjølk produkt, egg og frukt. Dei vitaminene som har vitamin A i seg er: egg, fisk, gulrot, smør, ost, brokkoli og leverpostei. Dei produkta med vitamin E er: mjølk, egg, kveitekim, kjøtt, frukt, smør og matolje. Dei produkta med vitamin D er: fisk, laks, smør, ekstra lett mjølk, sola og sild. Dei produkta med vitamin B er: mjølk, kål, kjøtt, brød, egg og fisk. Dei produkta med vitamin C er: kål, poteter, kiwi, paprika, sitron, lime, bær, ananas, banan, melon, brokkoli, gulrot og blåbær.

Visst du et usunn mat kvar einaste dag så blir du overvektig. Kjøtt produkt har vitamin K i seg. Og pæra har også vitamin K i seg og det same har eple, appelsin, banan, melon og sitron. K vitamin hjelper for at blodet skal stivne når me blør. A vitamin hjelper for synet, slimhinnene og huda. E vitamin beskyttar cellene i kroppen og beskyttar mot sjukdommar. D vitamin hjelper kroppen å ta opp kalsium. Kalsium styrker skjelettet.

Nå vet du kvifor det er lurt å ete sunt mat. Ta vare på kroppen din og et sunn mat!

