

|        |        |                                |                                                                                   |                                                                                                               |
|--------|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skule: | Trinn: | Elevnummer<br>P 619<br>(Del 1) | Kjønn:<br>jente <input type="checkbox"/> gutt <input checked="" type="checkbox"/> | Det første<br>språket du<br>lærte:<br>norsk <input checked="" type="checkbox"/> anna <input type="checkbox"/> |
|--------|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Sunn mat

Det er mange grunner til å eta sunn mat. Du holde deg i form, får i deg vitaminer for eksempel A D E K (Alle damer elsker kaker) også er det B og C og, du får betre konsentrasjon, Du får god helse, energien varer lengre og du får gode vaner. Dette kan skje om ein ikkje et sunn mat. Du kan få sjukdommar, du blir slapp/trøytt, du får overvekt, dårleg konsentrasjon, dårleg helse, tomme kaloriar og du får uvanar.

## Vitamin A:

- Bra for synet og slimhinnene.

## Vitamin D:

- Hjelper kroppen å ta opp kalsium.
- Kalsium styrker skjelettet

## Vitamin E:

- Beskyttar cellene i kroppen
- Beskyttar mot sjukdom

## Vitamin K:

- At blodet skal stivne når me blør. Slik at sårå vært dekket.

## B vitamin:

Det fins 12 b vitaminer her er nokon:

Mjølke, egg, kjøtt, fisk, brød, potet.

Me deler vitaminene in i:

-Vassløyselege B, C

-Feittløyselege

|        |        |            |                                                                         |                                                                         |
|--------|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Skole: | Trinn: | Elevnummer | Kjønn:                                                                  | Det første språket du lærte:                                            |
|        |        | 7619       | jente <input type="checkbox"/> gutt <input checked="" type="checkbox"/> | norsk <input checked="" type="checkbox"/> anna <input type="checkbox"/> |

Fisk er ikkje godt men det er masse vitaminer i det og det sunt.

Poteter smaker ingenting men det kan være godt til forskjellige middager og det er masse vitaminer i det for eksempel d.

Det er viktig å ha sunn matpakke fordi da får du gode vanar og det er bra.

Det kan også være lurt å ha salat til middagen fordi det er masse grønnsaker i det og grønnsaker er sunt.

I salaten kan du ha for eksempel : paprika , salatblader , løk , agurk , mais , skinke og mange andre ting nesten alt du vil !

Cola er ikkje sunt og det er veldig masse sukker i det.

I en liten cola flaske er det en liten cola flaske full av sukker biter.

I ein stor cola flaske er det ein stor cola flaske med sukker biter

Eg anbefaler deg i å eta sunn mat fordi nå har fått vita kvifor :

Takk for at du leste denne teksten eg håper du har fått inspirasjon til å eta sunn mat. Takk for meg :D

