

Dato	Elevkode	Kjønn:	Det første språket du lærte:	
27/5-14	9604	jente ☐ gutt ☒	norsk ☒ annet ☐	

Kosthold:

Jeg synes at det er viktig å ha et bra kosthold fordi da blir man ikke feit å får dårlig kondis. Det er også viktig fordi da slipper man å ha vanskeligheter for å komme seg gjennom små trange plasser. Og om du ikke er fysisk aktivitet så blir det slapp og lat og ikke orke noen ting. Så du burde ha et bra kosthold og være i fysisk aktivitet. Jeg er i litt fysisk aktivitet på vinteren fordi da står jeg på ski og på sommeren så spurte sykkel jeg så jeg er i litt fysisk aktivitet. Og jeg har et bra kosthold fordi jeg spiser sunt og er i god nok form. Så alle sammen

27/5-14, 9604

dere burde være i fysisk aktivitet og
ha et godt kosthold det er kjempe
viktig og det burde dere alle vite!
Har dere ikke bra kost hold, men bare
spiser på mc donalds så blir den feit
å får dårlig kosthold. Jeg synes selv
det er ganske viktig med et bra
kost hold. for om du ikke har bra
kosthold har du dårlig kondis. Har du
dårlig kondis er du ikke så god
til å løpe lange distanser eller
swimne lange distanser. Du kan også
være svak. Jeg har litt god kondis.
Og jeg er i litt fysisk
aktivitet. Jeg synes alle burde
ha et godt kosthold å være i
god form! Det er jo ganske
viktig å vite!!!!!!