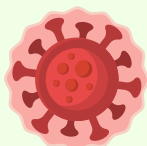




Til að halda jafnvægi og ró

- Borða reglulega yfir daginn = minna stress og pirringur
- Betra jafnvægi á skapinu



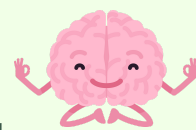
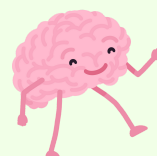
Til að halda mér heilbrigðri/um

- Til að verja mig gegn veikindum
- Til að græða sár og berjast við sýkla



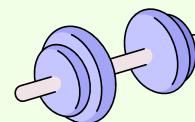
Fyrir orkuna mína

- Til að leika mér, hlaupa og hreyfa mig
- Til að vakna og hafa orku fyrir allan daginn



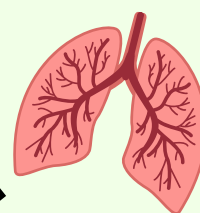
Fyrir heilann

- Hjálpar mér að einbeita mér í skólanum og á æfingu
- Gefur mér orku til að hugsa, læra og muna hluti



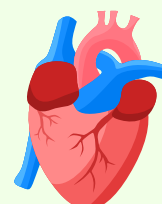
Fyrir vöxt og styrk

- Hjálpar líkamanum að stækka og verða sterkari
- Viðheldur sterkum beinum og vöðvum



Fyrir hjartað og líffærin mín

- Hjartað mitt þarf orku til að slá
- Öll líffærin í líkamanum vinna betur þegar þau fá næga og rétta næringu



Afhverju þurfum við að borða og hvað gerir maturinn fyrir líkamann?