

Facts om krop og motion

- At røre sig er utroligt vigtigt, både fordi kroppen skal bruges for at fungere godt, og fordi du risikerer at komme til at veje for meget, hvis du ikke rører dig.
- Hvis du spiser mere, end du forbrænder, sætter den ekstra mad sig som fedt på kroppen.
- Her er nogle grunde til at dyrke motion:
 - Du får en fornemmelse af mere energi.
 - Du bliver bedre til at koncentrere dig i skolen.
 - Du får en bedre balanceevne.
 - Du kommer ikke så let til at veje for meget.

Så meget motion kræver:

1 Mars bar	60 min. rask gang	30 min. hop
1 æble	13 min. rask gang	5 min. hop
1 ostemad	29 min. rask gang	13 min. hop
10 chips	16 min. rask gang	7 min. hop

Spis en plade chokolade på 100 gram, og du skal cykle i mere end en time for at forbrænde de ekstra kalorier.

Hvis du spiser en pose chips på 200 gram, skal du cykle mere end to timer.

Voksne skal motionere mindst 30 minutter om dagen

Børn og unge skal være aktive 60 minutter om dagen