



Kost - Äta och dricka

Vi påverkas alla av hur mycket, lite och vad vi äter och dricker. I det här avsnittet vill vi att du ska reflektera över dina egna kostvanor och tillsammans med andra diskutera hur kostvanorna påverkar oss under dagtid. Du/ni kan söka mer information om detta med hjälp av våra länkar.

När du har jobbat färdigt med avsnittet "Kost" kan du använda mallen "Egen slutreflektion" för att dokumentera vad du har lärt dig av arbetet med detta avsnitt.

Börja gärna med reflektionsfrågorna om kost!

