

Friskvårds- verkstan

Reflektera kring kost!

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.

Reflektionsfrågor

Fundera på egen hand och skriv gärna ner dina svar!

1. Vad har du för frukostvanor?
2. Vad tycker du om dina frukostvanor?
3. Vilken mat eller dryck gör dig pigg?
4. Vilken mat eller dryck gör dig trött eller avslappnad?
5. Vilka tider behöver du äta något för att orka studera eller jobba under dagen?

Fortsätt gärna med diskussionsfrågorna!

