

Drøfting av kosthold og helse

Mål: Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse.

Forberedelse: Ha en kort presentasjon om hvordan grønnsaker dyrket i skolehagen kan være en del av et sunt kosthold.

Gjennomføring: La elevene plukke grønnsaker og urter, og planlegg en enkel, sunn lunsj sammen.

Refleksjon: Diskuter hvordan det å inkludere slike råvarer i daglig kosthold kan bidra til bedre helse.