

## Modul 2: opgaveark vedrørende kost

Reflekter over din kost samt de nye ideer til at inkludere mere frugt- og grønt i dine retter. Udfyld herefter skemaet med hvordan du den næste uge vil arbejde med at få mere frugt og grønt indenbords.

	Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:	Lørdag:	Søndag:
Morgenmad							
Mellemmåltid							
Frokost							
Mellemmåltid							
Aftensmad							
Mellemmåltid							



Del gerne din oplevelse med opgaven i den lukkede Facebook-gruppe