

Kost

- ger mig kraft och energi



Kost är en resurs som ger mig energi. Jag behöver äta för att kroppen och hjärnan ska fungera, för att jag ska orka lära mig nya saker, röra på mig och hålla mig frisk.

När jag äter regelbundet och en varierad kost, så får jag i mig den näring jag behöver.

När min kropp får i sig god och nyttig mat blir även min hjärna pigg och glad.

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 