

**Gruppens rangering av kostholdene basert på total skår på kriteriene:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Diskusjon:**

- Flere grupper har sikkert valgt noen av de samme kriteriene. Hvilke forskjeller er det i hvordan ulike grupper skårer samme kriterier? Hvorfor tror dere at det er slik?

**Tenk-Diskuter-Skriv:**

Bruk ca. 5 minutter på å tenke individuelt på disse spørsmålene. Diskuter deretter med gruppen eller i klassen. Til slutt skriver du ned (på neste side) dine egne tanker og refleksjoner rundt spørsmålene.

1. Hvordan passer ditt eget kosthold med deres rangering?
2. Hvordan kunne du endret ditt eget kosthold for å få høyest mulig skår på kriteriene gruppen din har valgt?
3. Finnes det et optimalt kosthold? Begrunn svaret.
4. Hvorfor tror du at folk har forskjellige meninger om hva et optimalt kosthold er?

Utvalgte **ferdigheter** for god kritisk tenkning: (Se klasseromsplakaten for mer)

- Å gjøre sitt beste for å vurdere alle sider av saken, selv de sidene man er uenig med eller håper er feil
- Å kunne vurdere flere alternativer opp mot hverandre og komme til en gjennomtenkt konklusjon
- Å kunne kjenne igjen argumenter og vurdere hvor gode de er

Utvalgte **holdninger** for god kritisk tenkning:

- Åpenhet for andre meninger
- Vilje til å endre mening
- Sette pris på god argumentasjon

**Tanker og refleksjon rundt spørsmålene:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_