

Känna igen kroppens budskap

Du kan diskutera med barnet, till exempel

- När blir man vrålhungrig?
- När är magen lämpligt mätt?



HUNGERILSKA,
HUVUDVÄRK



HUNGER,
ENERGIBRIST



KÄNNA SIG
BRA



MAGEN ÄR
LÄMPLIGT MÄTT



FÖR MÄTT,
MÅ ILLA