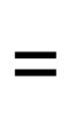
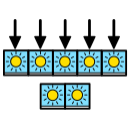
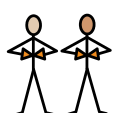
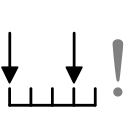
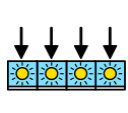
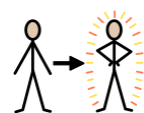


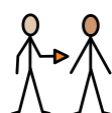
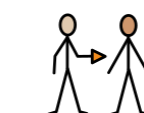
 Fakta  om  mat  och  måltider.

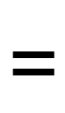
 Mat  är  en viktig  del  av  vardagen.

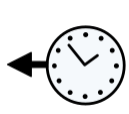
 Vi  äter  flera  gånger  varje dag.

 När  din  kropp  behöver  mer  energi  så  blir  du

 hungrig.

 Hunger  gör  att  du  får  svårare  att  koncentrera  dig.

 Det  är  viktigt  att  äta långsamt  och  tugga  maten  bra.

 Då  hinner  hjärnan  förstå  att  kroppen  får  ny  energi.

Om du äter för fort = är det lätt att äta för mycket.

När vi har ätit gör ett hormon i kroppen att

vi känner oss nöjda och trötta.

Det är bra att ta det lugnt en stund efter maten.

FAKTA OM MAT OCH MÅLTIDER.

- MAT ÄR EN BIKTIG DEL AV VARDAGEN.
- VI ÄTER FLERA GÅNGER VARJE DAG.
- NÄR DIN KROPP BEHÖVER MER ENERGI SÅ BLIR DU HUNGRIG.
- HUNGER GÖR ATT DU FÅR SVÅRARE ATT KONCENTRERA DIG.
- DET ÄR VIKTIGT ATT ÄTA LÅNGSAMT OCH TUGGA MATEN BRA.
- DÅ HINNER HJÄRNAN FÖRSTÅ ATT KROPPEN FÅR NY ENERGI.
- OM DU ÄTER FÖR FORT ÄR DET LÄTT ATT ÄTA FÖR MYCKET.
- NÄR VI HAR ÄTIT GÖR ETT HORMON I KROPPEN ATT VI KÄNNER OSS NÖJDA OCH TRÖTTA.
- DET ÄR BRA ATT TA DET LUGNT EN STUND EFTER MATEN.