

Maja Matforskare är hungrig



Det var en gång en liten flicka som hette Maja Matforskare. Majas familj bestod av mamma, pappa och Majas två äldre bröder. Maja var minst i familjen och hade fortfarande mycket att lära. Hon tyckte om att forska i mat. Hon ville lära sig mer om den.

En dag lekte Maja hemma på gården med barnen från grannhuset. De hade lekt redan i flera timmar. Det var så fantastiskt roligt! De lekte nata, kodboll, kurragömma och många andra lekar.

Men småningom började Maja känna sig lite konstig medan hon hoppade rep med sina vänner. Benen kändes plötsligt tunga, och det gick inte riktigt att hoppa längre.

"Konstigt, jag tror jag börjar bli lite trött", sade Maja till sina vänner.

De kom överens om att Maja skulle svinga repet i stället för att hoppa. Hon fattade tag i repändan och satte igång. Det gick inte så bra för följande hoppare. Hon snubblade ganska ofta.

"Nämen, bättre än det där kan du väl!", snäste Maja när hennes vän hade trasslat in sig i repet. Maja hajade själv till när hon hörde sin fula kommentar. Hur kunde hon släppa ur sig något sådant? Hon brukade inte vara elak mot sina vänner. Den intrasslade vännen såg sårad ut.

"Förlåt, det var dumt sagt av mig", sade Maja och kramade sin vän.

Vännerna beslöt sig för att gunga i stället. Barnen tjöt av skratt när de gungade högt upp i luften, fram och tillbaka, upp och ner. Maja kände hur det knep till i magen. Var det rentav så att det kurrade lite i magen också? Åh, det berodde säkert bara på gungandet!

Efter ett tag kände Maja att hon inte ville gunga fullt så hårt längre. Det bubblade konstigt i magen och hon kände sig lite yr. Maja satte sig ner på kanten av sandlådan.

"Är det något som är fel?", frågade vännerna. Maja visste inte säkert.

"Jag känner mig lite yr", svarade hon.

Samtidigt hördes ett högt kurrande och porlande ljud från hennes mage! Maja tyckte det ekade över hela gården bakom höghuset. Det var jättepinsamt.

"Du är ju hungrig!", sade vännerna med en mun, "helt tydligt är du hungrig!"

"Först kände du dig trött. Sedan sade du i misstag något elakt åt en kompis. Så blev du svag och yr när du gungade, och nu knorrar din mage som ett lejon. Just så händer det när man blir hungrig", menade vännerna.

Sant! Vännerna hade antagligen helt rätt. Maja hade inte ätit något sedan morgongröten. I all lek och stoj hade hon helt glömt bort lunchtiden. Hon hade helt enkelt haft för roligt.

Samtidigt lade Maja märke till sin storebror, som stod och tittade strängt på henne.

"Hörde du inte när mamma ropade att maten är klar? Vi har väntat en god stund på dig redan."

"Hoppsan, jag tror faktiskt jag är hungrig", tänkte Maja för sig själv. "Tack för hjälpen och lekarna kompisar, vi ses snart!"

Det var också dags för vännerna att gå hem och äta, så de sade alla hejdå åt varandra och kilade iväg hemåt.

Och nu visste alla, inte minst Maja själv, att om Maja sade något elakt eller verkade trött var hon sannolikt hungrig!

→ **Barnen lär sig om:** hur man kan identifiera hunger, individuella hungersignaler, måltidsrytm, regelbundna måltider

→ **Anvisningar till fostraren:** Efter sagan kan ni diskutera vilka hungersignaler barnet har identifierat hos sig själv. Brukar du känna samma hungersignaler själv, eller har ni olika hungerskänslor?