



Essen und Psyche

# Herzhunger - Lösungsvorschläge

Bilderkarten:

Seite 2-6 drucken und an den Markierungen  
durchschneiden



**Land  
schafft  
Leben**

Wasser trinken:  
vielleicht ist es nur Durst?



**Land  
schafft  
Leben**

In den Bauch hineinhören: Fühlt er  
sich leer an oder spüre ich ein Knurren?



**Land  
schafft  
Leben**

mit einem Kuscheltier kuscheln



**Land  
schafft  
Leben**

malen oder basteln



**Land  
schafft  
Leben**

Sport machen



**Land  
schafft  
Leben**

lesen



**Land  
schafft  
Leben**

Musik hören oder spielen



**Land  
schafft  
Leben**

mit Freunden, Geschwistern, Eltern  
oder Großeltern spielen



**Land  
schafft  
Leben**

Gemüse wie z.B. Karotten essen: Das ist  
gesund und schmeckt oft sogar süß.