

Moa och migränmonstret PDF

Gun-Britt Bergström Lindell



Det här är bara ett utdrag ur Moa och migränmonstret bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Gun-Britt Bergström Lindell

ISBN-10: 9789198215151

Språk: Svenska

Filesize: 2303 KB

BESKRIVNING

Moa är 8 år. Ibland kommer migränmonstret och då får hon svår huvudvärk. Hon tycker inte om när monstret kommer. Hon måste lägga sig med en blöt handduk över pannan. Vilken tur att hennes mamma får lära sig hur de ska göra för att hålla monstret borta. Hon ska äta många gånger varje dag. Men vad gör hon på utflykten när hon glömt sina smörgåsar hemma? Och på kalaset hos Ellen med den fina tårtan? Boken handlar om hur Moa gör för att undvika monstret. Författarna hoppas att boken ska inspirera barn och föräldrar. Berättelsen om Moa är fiktiv och bygger på författarnas erfarenheter av stabilt blodsocker för att vara fri från migrän. Författarna är fria från migrän helt utan läkemedel och enbart genom att de håller sitt blodsocker stabilt. Framför allt handlar det om att äta regelbundet och äta bra mat enligt tallriksmodellen. Boken berättar om hur dåligt Moa mår när hon har ont och hur hon gör när hon kan slippa svår huvudvärk och migränmonstret. I boken beskrivs hur Moa gör när hon ska på kalas med alla sötsaker som då erbjuds. Moas klasskamrat Kalle har diabetes. I boken berättar han för Moa vad blodsocker är för något. I en enkel metafor i form av en båt på havet förklarar han hur man kan beskriva stabilt blodsocker. Moa och Kalle har mycket gemensamt med när och vad de behöver äta. I boken beskrivs tallriksmodellen på ett enkelt sätt och hur en dags måltider kan fördelas jämt över dagen. Boken innehåller några slutnoter med en beskrivning av sjukdomen migrän och kemisten som utformat den metod som boken utgår från: Rodolfo Low. Enligt honom kan migrän beskrivas som en omvänd diabetes. Boken innehåller 30 fina illustrationer av Eva Lindén. Boken kan läsas av barn med migrän och deras föräldrar. Även lärare och andra i barnens omgivning kan ha glädje av att läsa boken för att kunna hjälpa barn som behöver hålla sitt blodsocker stabilt. Denna kost är dessutom bra för alla och boken kan inspirera barn och föräldrar att göra mer hälsosamma val i vardagen. Mer om metoden finns att läsa i en av författarnas böcker Fri från migrän - Orsak och botemedel till en av våra stora folksjukdomar (2014) och Fri från migrän - handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt (2016).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Moa och migränmonstret. Av: Ahlström, Gun-Britt. 148617. Ensamma i stan. Av: Bross, Helena. 148613. Den lilla sjöjungfrun. Av: Andersen, Hans Christian. 148662 ...

BTJ har tagit emot vår bok Moa och migränmonstret och tänker skicka ut boken för lektörläsning.

Läs mer om Moa och migränmonstret. Barnböcker.se hjälper dig som förälder/vuxen att hitta barnböcker som passar just ditt barn.

MOA OCH MIGRÄNMONSTRET

[Fortsätt läsa...](#)