

Om du blir hungrig

Det brukar sägas att kroppen kan klara tre dagar utan vatten och tre veckor utan mat. Men man märker ganska snabbt att hjärnan inte fungerar så bra som den brukar efter några timmar på fastande mage. Om du är vilse och det dröjer med att någon hittar dig, se framför allt till att dricka. Drick från rinnande vatten, som bäckar och åar. DRICK ALDRIG HAVSVATTEN.

Det finns också annan näring att få om du är i skogen. Framför allt kan du få energi genom olika bär. Här är några av de bär som brukar vara lättast att hitta på olika platser i Sverige:



Björnbär



Blåbär



Hallon



Kråkbär



Hjortron



Lingon



Odon



Tranbär



Åkerbär