Imię: _____

Głodny czy najedzony?

Otocz kółkiem, jak czuje się twój brzuszek.

Dla dorosłego
Przez cały dzień, przed posiłkiem, po nim i godzinę później, aż do snu, zapytajcie: „Jak czuje się twój brzuszek?”. Dziecko otacza kółkiem obrazek. To ćwiczenie zauważania sygnałów głodu i sytości — nie oceniajcie, ile dziecko zjadło, i nie dzielcie jedzenia na dobre i złe. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

	Mój brzuszek			
Przed śniadaniem	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Po śniadaniu	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Godzinę po śniadaniu	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Przed obiadem	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Po obiedzie	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Godzinę po obiedzie	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Przed kolacją	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Po kolacji	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem
Przed snem	pusty	w sam raz	pełny	nie wiem

Następnego dnia porozmawiajcie: kiedy brzuszek był pusty, a kiedy pełny? Czy coś się powtarza?