



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 oceniacie, 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?