

## Kylläisyysmittari – miten harjoitella kylläisyyttä yhdessä lapsen kanssa?

Kylläisyysmittari havainnollistaa lapselle sopivaa ruokamäärää ja auttaa harjoittelemaan kylläisyyden tunteen tunnistamista.

- Juttele lapsen kanssa: Miltä tuntuvat "kiljuva nälkä" ja "ähky"?
- Miettikää yhdessä, mikä yleensä on sopivan kokoinen annos, että pysytään hyvän olon alueella?
- Mitä tapahtuu, jos nälkä kasvaa "kiljuva nälkä" -tasolle? Syödäänkö silloin ahmien ja liikaa?
- Jos syö säännöllisesti, onko helpompi lopettaa sopivan kylläisenä?
- Miten toimia, kun lapsen tekee mieli lisää ruokaa, vaikka hän on jo syönyt reilusti? Auttaako, jos hetken odottaa: esim. hän laskee 30? Keskustelkaa onko vielä nälkä ja miltä olo tuntuu.
- Jos lapsella on taipumusta syödä liikaa, puhukaa tunteisiin liittyvästä syömisentarpeesta. Mitä tehdä, kun haluaa syödä, mutta ei ole nälkä? Mitä muuta kivaa voisi tehdä? Tehkää yhdessä lista mukavista asioista, josta voi katsoa vaihtoehtoja tekemiselle.
- Lapset pitävät konkreettisista sopimuksista. Sopikaa yhdessä miten harjoitlette kylläisyyden tunnistamista ja muistakaa kannustaa toisianne!