

Sult- og metthetsfølelse

- ✓ Det er mange årsaker til at vi spiser. Den viktigste årsaken er fordi kroppen har behov for mat og vi er sultne. Andre årsaker er at mat er sosialt og vi spiser, f.eks. når vi skal feire bursdager eller 17. mai. Mange spiser også når man kjeder seg eller er lei seg.
- ✓ Å bruke mat som trøst eller å spise fordi man kjeder seg kan over tid bli problematisk. Det kan bidra til at kroppen får i seg mer energi enn den trenger og man lærer ikke å håndtere utfordringene på en god måte.
- ✓ Når barnet vil ha mat mellom måltider kan det være et tegn på at man spiser av andre årsaker enn sult.
- ✓ Barn har ofte behov for støtte fra voksne til å lære forskjell mellom sult og det å ville spise fordi man kjeder seg eller livet oppleves som vanskelig. Mange barn har god nytte av å bli avledet fra matsituasjoner med andre aktiviteter.

Øvelse 1:

Denne øvelsen går ut på å øve på å kjenne på kroppens signaler. Alle i familien kan gjøre øvelsen sammen i forbindelse med middagsmåltidet. Øvelsen kan med fordel gjøres flere ganger og brukes aktivt som øving for å kjenne etter når kroppen har fått passe mengde mat.

1. Bruk skjemaet og kjenn på sult- og metthetsfølelse underveis og etter måltidet.

Registrer hvordan det føles i magen:

FØR MAT

ETTER 10 MIN

ETTER 20 MIN



2. Er det forskjell på metthetsfølelsen mellom 10 og 20 minutter?

.....

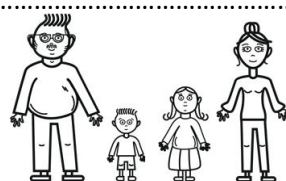
.....

3. Hvor på skalaen tror dere at man er når kroppen har fått passe mengde mat?

Diskuter dette i familien.

.....


.....



Øvelse 2:

Lag en oversikt over hva du kan gjøre istedenfor kjedespising eller trøstespising.

Eksempler på aktiviteter kan være at barn og foreldre snakker sammen om de vanskelige følelsene, spille et spill, gå en tur, lese bok, ringe en venn.

<p>Aktiviteter barn og foreldre kan gjøre sammen</p> 	
<p>Aktiviteter barnet kan gjøre alene</p> 