

## Sult- og metthetsfølelse

- Sult- og metthetsfølelsen kan sammenlignes med en bensinmåler, hvor det er ulike grader av hvor tom eller full tanken er.
- På samme måte er det ulike nivåer av å være sulten og mett.
- Det er normalt å forveksle sult med andre følelser, for eksempel kjedsomhet, tristhet eller uro.
- Mange barn og voksne har behov for å øve på å skille mellom ulike grader av sult og metthet, samt årsaker til at man spiser.

### Øvelse 1: Lytt til kroppens signaler om sult og metthet

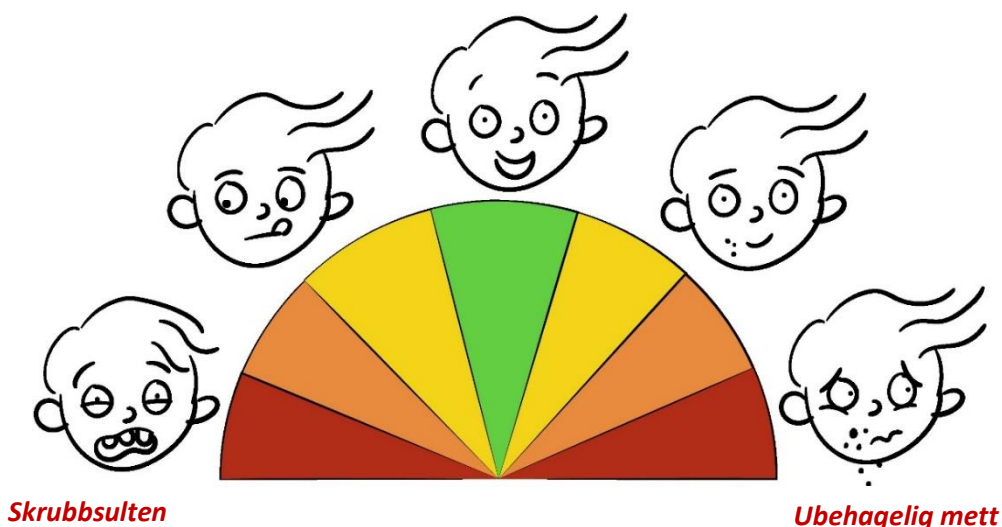
Alle i familien kan gjøre øvelsen sammen i forbindelse med middagsmåltidet.

Øvelsen kan med fordel gjøres flere ganger.

**Hvor på skalaen fra sulten til mett er dere**

1. Før måltidet starter: .....
2. Etter 10 minutter .....
3. Etter 20 minutter .....

*Ikke sulten, ikke mett*

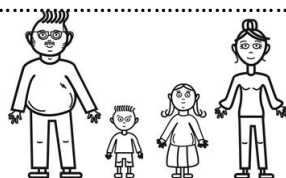


Er det forskjell på metthetsfølelsen mellom 10 og 20 minutter?

.....  
.....

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


.....  
.....



**Øvelse 2:**

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

Eksempler på aktiviteter kan være at barn og foreldre snakker sammen om de vanskelige følelsene, spiller et spill, går en tur, leser en bok eller ringer en venn.

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