

KYLLÄISYYSMITTARI



- **Tarvittava aika:** 30-45min
- **Ikäryhmä:** 5-6 -vuotiaat
- **Tavoite:** Harjoitellaan nälän ja kylläisyyden tunnistamista ja ilmaisemista ja opitaan syömään omaa kehoa kuunnellen.
- **Sisältö:** Alustus aiheeseen, kylläisyydsmittareiden askartelu ja käytön harjoittelu.

MATERIAALI vihreällä olevat tuotteet löytyvät materiaalilaatikosta, muut hankintaan itse

- Jokaiselle lapselle tulostettuna **moniste***, jossa on kylläisyydsmittaripohja, käyttöohje ja viisari (*yksi malli, kopioi tai tulosta lisää)
- Saksia, liima, haaraniittejä
- Kartonkia mittareiden ja viisareiden pohjaksi (ellei viisareita laminoida etukäteen) ja **sapluuna**

ASKARTELU

- Kartongista leikataan sapluunan avulla pohja mittarille.
- Lapset leikkaavat paperista kylläisyydsmittarin käyttöohjeen, mittarin ja viisarin.
- Mittari liimataan kartongin toiselle ja käyttöohje toiselle puolelle.
- Viisarin voi laminoida tai liimata kartongille, jonka jälkeen viisari kiinnitetään haaraniitillä.

KESKUSTELU

Nälän tunne ohjaa meitä syömään. Yleensä se johtuu, siitä, että edellisestä ruokailusta on pitkä aika. Joskus halua syödä voivat ohjata myös muut viestit:

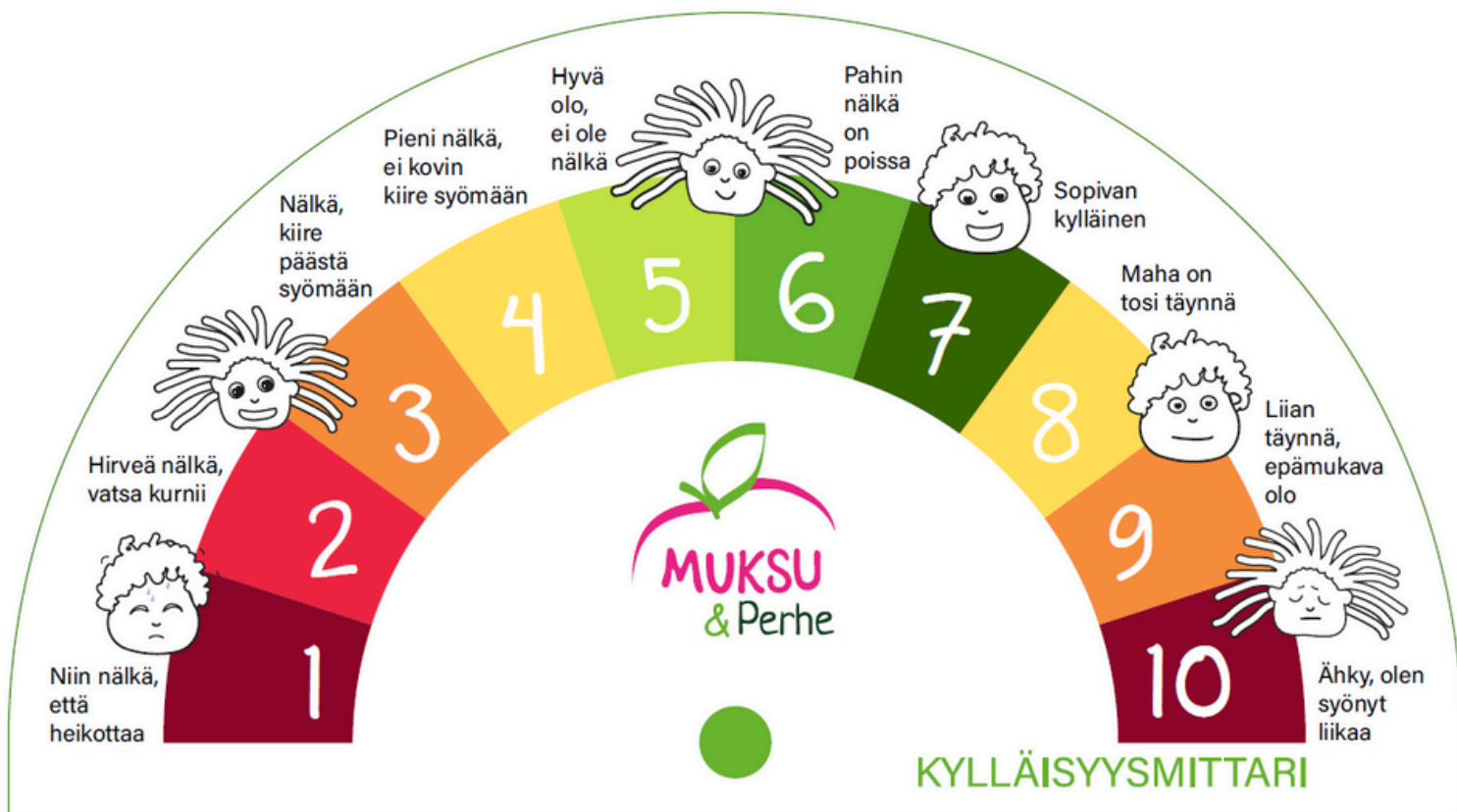
- **Vatsan nälkä:** Haluan syödä, koska vatsani tuntuu tyhjältä. Toisaalta en halua syödä, koska vatsani tuntuu kylläiseltä.
- **Silmän halu syödä:** Haluan syödä, koska silmäni näkevät herkullisen ruoan.
- **Suun halu syödä:** Haluan syödä, koska suuni kaipaa jotakin pureskeltavaa ja tunnusteltavaa.
- **Nenän halu syödä:** Haluan syödä, koska nenäni haistaa herkullisen ruoan.
- **Korvan halu syödä:** Haluan syödä, koska korvani kuulevat herkullisia ääniä.
- **Mielen halu syödä:** Haluan syödä ihan muuten vaan tai koska minun on tapana syödä.
- **Sydämen halu syödä:** Haluan syödä jotakin, koska minun on paha mieli. Toisaalta haluan syödä, koska olen iloinen.

Keskustellaan lasten kanssa nälästä ja kylläisyydestä. Keskustelun apuna voit käyttää esimerkiksi näitä kysymyksiä:

- | | |
|--|---|
| • Miltä nälkä tuntuu? | • Mitä kylläisyyden tunne tarkoittaa? |
| • Oletko joskus ollut todella nälkäinen? | • Miltä ja missä kylläisyys tuntuu? |
| • Miltä silloin tuntuu? | • Mitä teen, kun olen kylläinen? |
| • Miksi minun on nälkä? | • Mitä eroa on sopivan kylläisellä ja ähkylä? |
| • Missä nälkä tuntuu? | ◦ Joskus voimme syödä itsemme enemmän kuin kylläiseksi. Onko sinulle koskaan käynyt näin? |

MITTARIN KÄYTTÖ

- Ennen ruokailua lapsi voi arvioida mittarin avulla, kuinka nälkäinen on. Tämä voi auttaa annostelevaan lautaselle sopivan määrän ruokaa.
- Mittaria voi käyttää ruokailun jälkeen kylläisyydentunteen arvioimiseksi. Kun lapsi on syönyt, voidaan pohtia hänen kanssaan:
 - Oletko syönyt liian vähän, juuri sopivasti vai liikaa? Miten se tuntuu kehossasi?
- On tärkeää luottaa lapsen kokemukseen nälästä/kylläisyydestä
- Mittaria voidaan hyödyntää päiväkodissa ja harjoittelun jälkeen sen voi viedä kotiin.



KYLLÄISYYSMITTARI

- Oman kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä on tärkeä oppia tunnistamaan.
- Arvioi ennen ruokailua, kuinka nälkä sinulla on. Mittarin käyttäminen auttaa annostelevaan sopivasti ruokaa lautaselle.
- Arvioi ruokailun jälkeen, kuinka kylläinen olet.

Viisarit kylläisyysmittariin (laminoi koko moniste ja leikkaa irti)

