



## TIETOINEN HERKUTTELU

### Pohtikaan ensin, kuinka paljon ajasta menee...

1. Sen miettimiseen, mitä herkkua syötte?
2. Itse herkun makuun keskittymiseen?
3. Sellaiseen syömiseen, että ette edes huomaa, miltä herkku maistuu?

On harmillisen tavallista, että tärkeimpään eli herkun makuun keskittymiseen, käytetään vähiten aikaa, vaikka halutaan nimenomaan nautiskella! Miten teillä? Jos tuntuu tutulta, että pari ensimmäistä karkkia tai palaa suklaalevystä maistuvat hyvälle, mutta sen jälkeen syötte ison määrän ilman mitään muistijälkeä herkun mausta, on aika harjoitella herkuttelun taitoa ja syömiseen keskittymistä. **Kun herkkujen syömiseen keskittyy, makean nälkä tyydyttyy pienellä määrällä. Syötte vähemmän, mutta nautitte enemmän!**

### Tietoisen herkuttelun harjoitus. Aikuinen ohjaa harjoituksen etenemistä.

1. Varatkaa paperia ja kyniä.
2. Luokaa rauhallinen ympäristö harjoituksen tekemiseen (sulkekaa televisio, kännykät).
3. Valitkaa jokaiselle mieleistä herkkua kolme suupalaa ja istukaa pöydän äärelle nämä edessänne.
4. Kirjatkaa ylös asteikolla 1-10 kuinka paljon mielenne tekee ensimmäistä suupalaa. 1= ei tee mieli ollenkaan, 10 = vastustamaton halu.
5. Ottakaa ensimmäinen suupala sormienne väliin ja tutkikaa rauhassa miltä se näyttää ja miltä se tuntuu sormissanne. Voitte kirjoittaa havainnot ylös.
6. Viekää suupala nenänne alle ja kokeilkaa löytää siitä erilaisia tuoksuja.
7. Koskettakaa suupalalla huulten pintaa ja tunnustelkaa miltä se tuntuu.
8. Kirjatkaa ylös, miten paljon mielenne tekee nyt syödä asteikolla 1-10?
9. Laittakaa silmänne kiinni ja kuvitelkaa, että laitatte herkun suuhun ja pureskellette sitä. Mitä se kuulostaisi pureskellessa, miltä se tuntuisi kielen päällä, miltä se maistuisi? Mitä suussasi nyt tapahtuu? Voimistuuko syljeneritys, huomaatteko leukaperissä jotakin tuntemuksia?
10. Kirjatkaa ylös, miten paljon mielenne tekee nyt syödä asteikolla 1-10?
11. Laittakaa nyt herkkun suuhunne, mutta älkää pureskelko vielä. Tunnustelkaa kielellä herkun muotoja ja ensimmäistä makua. Kuinka paljon tekee mieli puraista?
12. Tunnustelkaa vielä hetki ja puraistakaa sitten herkkua rauhallisesti yhden kerran. Kuulostelkaa hetki ja jatkakaa herkun pureskelua hitaaaaaasti yksi puraisu kerrallaan. Jatkakaa herkun syömistä hitaasti ja keskittyneesti siihen saakka, kunnes suu on aivan tyhjä.
13. Odottakaa niin kauan, että maku on kokonaan hävinnyt suusta ja kirjatkaa, kuinka paljon mielenne nyt tekee lisää herkkua.

#### TOINEN VAIHE:

Ottakaa toinen suupala käteen ja syökää se aivan kuin söisitte normaalisti. Nielemisen jälkeen kirjatkaa havaintosi ylös ja kuinka paljon tekisi mieli lisää asteikolla 1-10.

#### KOLMAS VAIHE:

Ottakaa kolmas suupala ja toistakaa sen kanssa ensimmäinen vaihe. Lopuksi kirjatkaa vielä ylös, kuinka paljon mielenne tekee vielä lisää herkkua vai voisiko tämä olla jo riittävä määrä?

Nautitteko näistä kolmesta suupalasta enemmän kuin aiemmin?

Voisiko herkun määrä olla jatkossa aiempaa pienempi, kun keskitetty enemmän sen nauttimiseen?