



Kylläisyysharjoitus

Arvioi, millainen olo on ennen ruokailua. Tehkää arvio uudelleen ruokailun jälkeen.

1	2	3	4	5	6	7
Kiljuva näлкä	Heti ruokaa	Pieni näлкä	Sopiva olo	Sopivan täysi	Liian täysi	Aivan ähky

Kirjatkaa yllä oleva numero alla olevaan taulukkoon. Voitte merkitä myös vanhempien tai sisarusten arvioita.

	Hlö 1:		Hlö 2:		Hlö 3:	
PVM	Arvio ennen ruokailua	Arvio ruokailun jälkeen	Arvio ennen ruokailua	Arvio ruokailun jälkeen	Arvio ennen ruokailua	Arvio ruokailun jälkeen

Pohtikaa ja kirjatkaa ruokailujen jälkeen, miltä tuntuu, kun

On syönyt liian vähän?	
On syönyt juuri sopivasti?	
On syönyt liikaa?	