



## 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.

**Askartele kylläisyysmittari ja harjoittele nälän ja kylläisyyden tunnistamista ja ilmaisemista ja opi syömään omaa kehoa kuunnellen.**

### ASKARTELUOHJE

- Kartongista leikataan mittarille pohja.
- Leikataan monisteesta irti kylläisyysmittarin käyttöohje, mittari ja viisari.
- Mittari liimataan kartongin toiselle ja käyttöohje toiselle puolelle.
- Viisarin voi laminoida tai liimata kartongille, jonka jälkeen viisari kiinnitetään haaraniitillä.