

Dėmesingo valgymo metu yra mokomasi sutelkti dėmesį tik į maistą ir valgymo procesą.

Neskubėdamas skaityk po vieną punktą ir atlik užduotis bei atsakyk į klausimus. Prie vieno langelio praleisk bent po 1 minutę.

TAU REIKĖS:

- Maždaug 2 cm dydžio kąsnio – tam puikiai tiks duonos gabalėlis, razina ar panašus produktas;
- Patogios ir ramios vietos atsisėsti;
- Rašiklio.

NUSIPLAUK RANKAS IR GALI PRADĖTI!

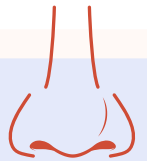


DĖMESINGO VALGYMO NAUDA:

- Pajuntame daugiau skonio ir galime labiau mėgautis maistu.
- Suvalgome mažiau perteklinio maisto.
- Pagerėja virškinimas.
- Skiriame laiko sau.
- Pradedame suprasti, koks maistas geriausiai mums tinka.

02

KVAPAS



Gerai apžiūrėjęs kąsnį, pasistenk užuosti jo **kvapą**. Panėšėk savo gabalėlį prie vienos šnervės, prie kitos. Kokį aromatą užuodi? **NUPIEŠK**, ką šis kvapas Tau primena.

UŽDUOTIS

01

STEBĖJIMAS



Atsisėsk patogiai. Pradėk paklausdamas savęs, ar esi alkanas? **PAŽYMĖK** langelyje savo **alkį** (0-labai alkanas, 10-visiškai sotus).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Labai alkanas

Visiškai sotus

Pasidėk savo kąsnelį ant delno ir įdėmiai apžiūrėk jį iš visų pusių. Kokias spalvas, dydį, raštus gali pastebėti?

ĮRAŠYK pastebėjimus:

Ar gali įsivaizduoti, iš ko buvo pagamintas Tavo kąsnis?

03

GARSAS



Suimk savo kąsnelį pirštais ir, panėšėjęs arčiau ausies, porą kartų spustelk. Kokį garsą girdi? Padaryk tą patį prie kitos ausies.



Galbūt jauti išsiskyrusias seiles burnos apačioje? Tai yra visiškai normalus organizmo atsakas, kai matome ir uodžiame maistą.

04

SKONIS



Įsidėk kąsnį į burną, bet kol kas dar **nekramtyk**. Kokį skonį jauti? Ar jis toks, kokį ir įsivaizdavai? Liežuviu voliok kąsnį burnoje. Stebėk, kaip gali keistis skonis ir išsiskiria vis daugiau seilių.

PAŽYMĖK langeliuose, kokius skonus jauti:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sūrumą	Aštrumą	Aitrumą	Saldumą	Kartumą	Rūgštumą

05

KRAMTYMAS



Labai lėtai pradėk kramtyti. Kaip pasikeitė kąsnio tekstūra? Kokie nauji skoniai atsirado?

ATSAKYK, ar atsirado naujų skonių?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taip	Ne	Nežinau

Stenkis atsispirti norui nuryti kąsnį.

PAŽYMĖK, kaip apibūdintum kąsnio pojūtį burnoje:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grūdėta	Vientisa	Švelnu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rūpu	Klampu	Kita:

Dar **5** kartus **neskubėdamas** pakramtyk ir **lėtai** nuryk kąsnį.



Ar jauti, kaip kąsnis slenka gerkle žemyn?

06

STEBĖJIMAS



Koks skonis liko burnoje? Jei nori, gali užsimerkti ir ramiai pasėdėti, kad būtų lengviau susitelkti į pojūčius burnoje.

Ar esi sotus, ar norėtum dar? **PAŽYMĖK** savo alkį dar kartą (0-labai alkanas, 10-visiškai sotus):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Labai alkanas

Visiškai sotus

PAŽYMĖK, kuri užduotis buvo lengviausia:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tyrinėjimas akimis	Uodimas	Klausymasis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ragavimas	Kramtymas	

PAŽYMĖK, ką pajusti sekėsi sunkiausiai:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spalvas	Kvapą	Garsą	Skonį

Atlikai užduotį! Gali šiek tiek ramiai pasėdėti ar pakartoti užduotį dar kartą.



Atmink, kad tokiu būdu gali pradėti kiekvieną savo dienos valgymo pirmąjį kąsnį, taip skirdamas laiko sau ir smagiam tyrinėjimui!