



DĖMESINGAS VALGYMAS

KAS YRA DĖMESINGAS VALGYMAS?

Ar teko kada nors valgyti, kartu žiūrėti televizorių, kalbėtis su namiškiais, klausytis muzikos, mąstyti apie dienos darbus...?

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



KOKIA 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.

TAU REIKĖS:

- maždaug 2 cm dydžio kąsnio - tam puikiai tiks ruginės duonos gabalėlis, razina ar panašus produktas;
- patogios ir ramios vietos atsisėsti;
- rašiklio.



NUSIPLAUK RANKAS !

- Ragaujamus maisto produktus liesime rankomis. Kruopščiai nusiplauk rankas su šiltu vandeniu ir muilu.



DĖMESINGO VALGYMO UŽDUOTIS

Pasiruošk reikalingas priemones. Neskubėdamas skaityk po vieną punktą ir atlik užduotis bei atsakyk į klausimus. Prie vieno langelio praleisk bent po 1 minutę. Baigęs užduotį, keliauk prie kito langelio.

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

ĮRAŠYK pastebėtas spalvas:

 Ar gali įsivaizduoti, iš ko buvo pagamintas Tavo kšnis?

02

KVAPAS



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

 Pagal kvapą pamėgink įsivaizduoti, koks galėtų būti Tavo kšnio **skonis**.

03

GARSAS



Suimk savo kšnelį 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 kšnij į burną, bet kol kas dar **nekramtyk**. Kokį skonį jauti? Ar jis toks, kokį ir įsivaizdavai?

Liežuviu voliok kšnij burnoje. Stebėk, kaip gali keistis skonis ir išsiskiria vis daugiau seilių.

PAŽYMĖK langeliuose, kokius skonius jauti:

Saldumą

Kartumą

Rūgštumą

Sūrumą

Aštrumą

Aitrumą

DĒMESINGO VALGYMO UŽDUOTIS

05

KRAMTYMAS



Labai lētai pradēk kramtyti. Kaip pasikeitē kašnio tekstūra? Kokie nauji skoniai atsirado?

ATSAKYK, ar atsirado naujų skonių?

Taip

Ne

Nežinau

Stenkis atsispirti norui nuryti kašnij. PAŽYMĖK, kaip apibūdintum kašnio pojūtį burnoje:

Grūdėta

Vientisa

Švelnu

Rūpu

Klampu

Kita:

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



Ar jauti, kaip kašnis 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:

Tyrinėjimas
akimis

Uodimas

Klausymasis

Ragavimas

Kramtymas

PAŽYMĖK, ką pajusti sekėsi sunkiausiai:

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 kašnij, taip skirdamas laiko sau ir smagiam tyrinėjimui!

