

Viktorīna: Kā saprast emocijas un ēšanu

1. Kas ir “emocionālā ēšana”?

- A) Ēšana, kad esi izsalcis
- B) Ēšana, kad ir svētki
- C) Ēšana, kad esi bēdīgs, dusmīgs vai garlaikots

Pareizā atbilde: C

2. Kā vari atpazīt, vai esi emocionāli izsalcis, nevis fiziski?

- A) Fiziskais izsalkums parasti nāk pakāpeniski
- B) Fiziskais izsalkums jūtams vēderā
- C) Emocionālais izsalkums parasti rodas pēkšņi un ilgojas pēc konkrētiem ēdieniem (piemēram, saldumiem)
- D) Visi iepriekš minētie

Pareizā atbilde: D

3. Ko vēl tu vari darīt, kad esi dusmīgs, nevis ēst?

- A) Skriet vai kustēties
- B) Kliegt spilvenā
- C) Uzzīmēt savas dusmas
- D) Visas atbildes ir pareizas

Pareizā atbilde: D

4. Vai garlaicība ir emocija?

- A) Jā
- B) Nē

Pareizā atbilde: A

5. Kas palīdz, ja esi noskumis?

- A) Saldumi

B) Saruna ar draugu vai pieaugušo

C) Atkārtoti skatīties telefonu

Pareizā atbilde: B

6. Kā vari pateikt, ka esi fiziski paēdis?

A) Tev kļūst slikti

B) Tev vairs negribas ēst un vēders ir pilns

C) Tu jūties emocionāli labāk

Pareizā atbilde: B

7. Kā vari uzlabot garastāvokli bez ēdiena?

A) Uzdancot

B) Uzzīmēt, ko jūti

C) Elpot dziļi un mierīgi

D) Viss iepriekš minētais

Pareizā atbilde: D

Diskusijas jautājumi bērniem:

1. Kad tu visbiežāk vēlies ēst, lai gan neesi īsti izsalcis?
2. Kādu sajūtu tev bieži gribas “apēst”?
3. Kā tu vari sev palīdzēt bez ēdiena, kad esi:
 - bēdīgs?
 - dusmīgs?
 - garlaikots?