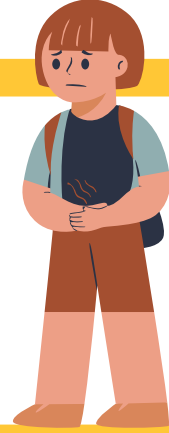


الاستماع إلى الجوع

علامات تدلّ على الجوع:

- عندما المعدة تقرقر وتحدث أصواتاً
- الشعور بالفراغ في معدتك
- الإحساس بطاقة قليلة
- الإحساس بقلّة تركيز
- عدم الصبر أو النرفزة



علامات تدلّ على أنك لم تعد جائعاً:

- الشعور بأن المعدة ممتلئة
- الإحساس بالمزيد من الطاقة
- البدء بتناول الطعام ببطء

تذكير: دور الشخص البالغ هو تشجيع الطفل على تناول الطعام ليصبح وبالسرعة التي تناسبه.



كيف نساعد الطفل على احترام جوعه؟

- تشجيعه على الاستماع إلى جسده.
- الطلب منه أن يأكل ببطء ويمضغ جيداً.
- عدم إجباره على الأكل، الوثوق به!

