



Tietoinen Syöminen

SYÖMISEN PSYKOLOGIAA
HYÖDYNTÄVÄ OHJELMA

Kirjoittajat:

Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska

Suomenkielistä materiaaleista vastaavat:

Majaliisa Erkkola
Siiri Kuusjärvi
Riikka Makkonen
Henna Vepsäläinen

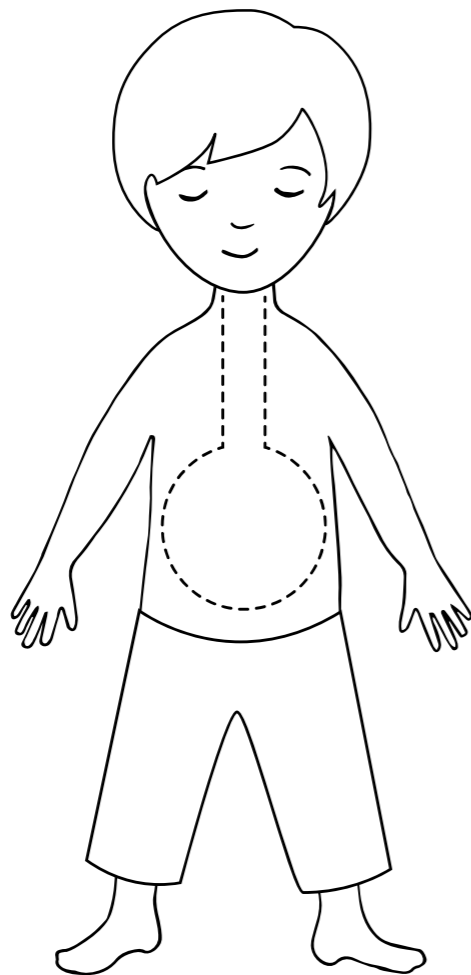


EIT Food is supported by the EIT
a body of the European Union



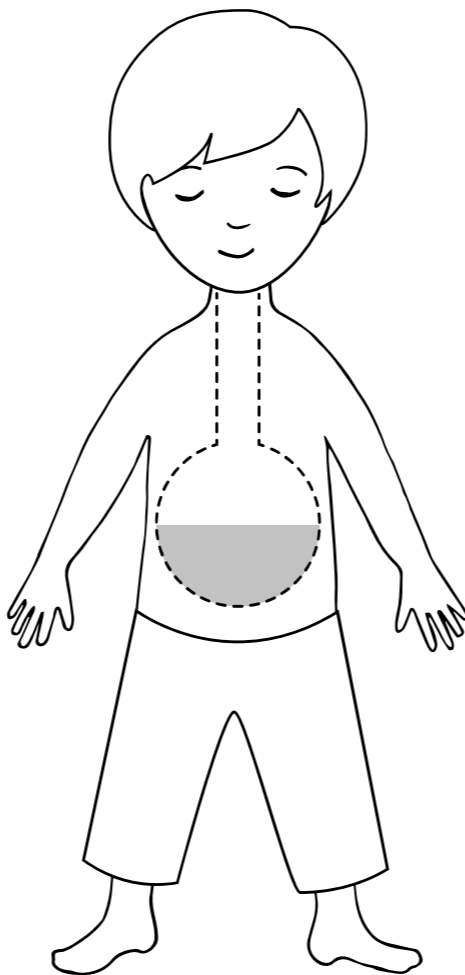
Miltä mahasi tuntuu?

Mahani on
tyhjä.



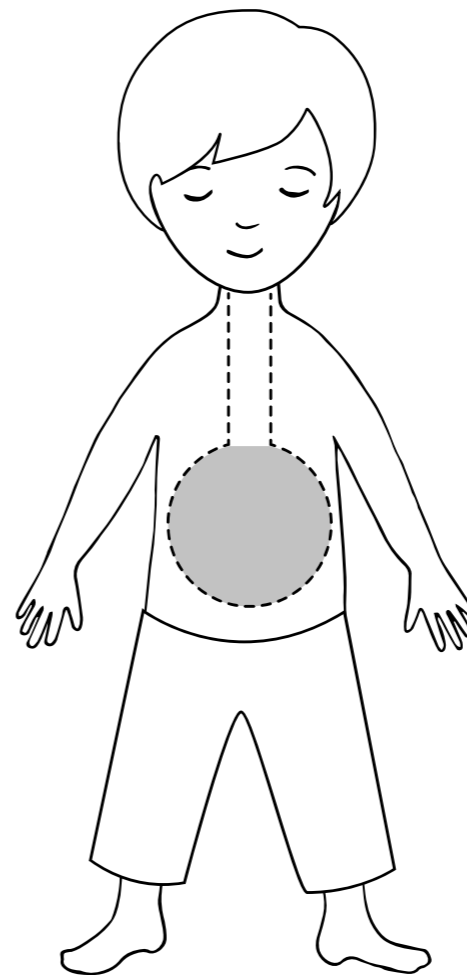
Olen nälkäinen.

Mahani on
puoliksi täynnä.



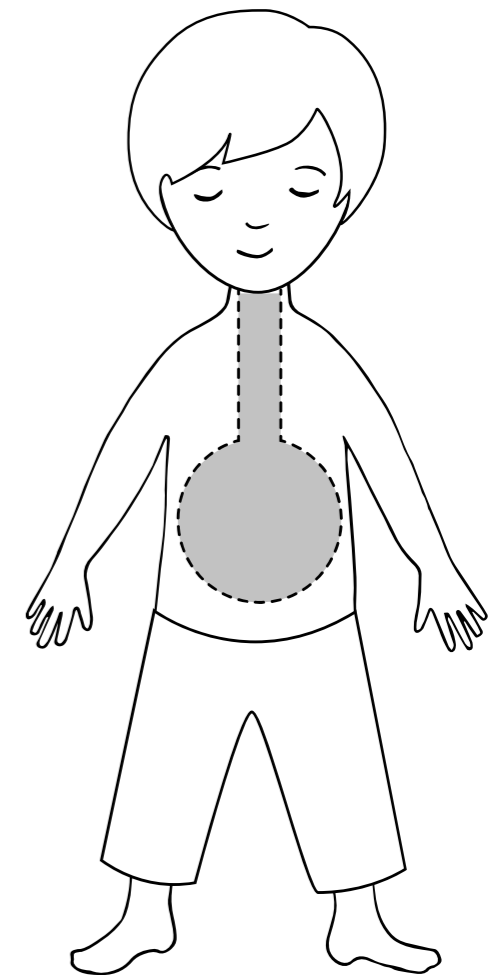
Olen puoliksi täynnä.

Mahani on
täynnä.



Olen täynnä.

Mahani on
liian täynnä.



Olen liian täynnä.