

MEINE MAHLZEIT

IN DER KINDHEIT



Wer hat die Mahlzeit zubereitet

Wie fühlst Du Dich davor

Wo bist Du (beschreibe Deine Umgebung, ist es laut...?)

Wer ist bei Dir/Wie ist die Stimmung

Welche Regeln gibt es

Was machst Du währenddessen

Wie schmeckt/riecht Dein essen, Wie sieht es aus, welche Konsistenz

Wie oft/schnell kaust Du

Wie atmest Du

Was trinkst Du und wieviel

Wie fühlt sich Dein Körper während des Essens an

Wie merkst Du, dass Du satt bist

Hörst Du dann auf zu essen

Wie geht es Dir nach der Mahlzeit (Gefühle, Gedanken, Bauch, Energielevel)

