

του μαθαίνω να τρώει, σημαίνει

Αφουγκράζομαι...



τι αισθάνεται όταν ζητάει φαγητό
την ανάγκη του να επιλέγει μόνο
την αίσθηση που έχει για την εικόνα του σώματός του

Εξερευνούμε μαζί...



νέους τρόπους μαγειρέματος
νέες γεύσεις

Του μαθαίνω...



να αναγνωρίζει την πείνα και τη δίψα του
να αντιλαμβάνεται πότε έχει χορτάσει

Συζητάμε...



για τις μερίδες
για την καλή τροφή και την ωραία γεύση

Το ενθαρρύνω...



να επιλέγει μόνο του
να συμμετέχει

Του δείχνω...



ότι αγαπάω το σώμα μου
ότι αγαπάω την τροφή