

# PRACOVNÍ LIST

## Zvládání výjimečných situací

**Zadání:** Cílem této „sváteční“ kapitoly je uvědomit si, jakou roli hraje jídlo v našem životě, a to zejména při výjimečných situacích, které nás přímo k jídlu vybízí. Přinesli jsme určité strategie, jak takové výjimečné situace zvládnout. Zkuste si pomocí připraveného pracovního listu zhodnotit, jak byste některé ze situací zvládli. Pokud zjistíte, že se jedná o situaci, jejíž zvládnutí by bylo obtížné, pracovní list vás navede k vytvoření strategie zvládnání. V pracovním listu je místo pro situace další, s kterými se v životě setkáváte a v nichž je pro vás obtížné jídlu odolat.

Popis situace	Jak obtížné by bylo pro mě odolat? 0 = úplná pohoda, 10 = supertěžké	Co je dobré si v dané chvíli uvědomit?	Co mohu udělat v dané situaci jiného	Strategie, jak předejít tomu, abych se do podobné situace nedostal/a? (Pokud to lze.)
Jdete okolo cukrárny, cítíte vůni, vidíte obrázek lahodně vypadajících kornoutků. Máte-li peníze, koupíte si zmrzlinu nebo ne?				
Přijdete domů najedení od kamarádů a něco voní z kuchyně. Hlad nemáte. Dáte si ono voňavé jídlo nebo ne?				
Jdete okolo stolu, kde leží pamlsky. Zobnete si kousek nebo jdete dál?				
Chystáte se hrát počítačovou hru. Připravíte si automaticky nějaké pochutiny ke hře i přesto, že nemáte hlad, nebo si nic nevezmete?				