

Hunger-Sättigungs-Skala



1	2	3	4	5	6	7	8
☹️☹️	☹️	😊	😊	😊😊😊	😊	☹️	☹️☹️☹️

1 = halbverhungert, gefräßig, Motto: möglichst schnell möglichst viel essen.

2 = sehr hungrig: ich brauche etwas zu essen JETZT!

3 = leicht hungrig. Die beste Zeit zu essen ist zwischen 2 und 3.

4 = fast satt, ganz leichter Hunger. Gute Sättigung, wenn du noch ein Dessert essen willst oder wenn du nach dem Essen etwas tun willst, das deine volle Aufmerksamkeit erfordert.

5 = gerade richtig. Woohlig satt und zufrieden. Die ideale Sättigung nach dem Essen.

6 = gut satt. Du spürst das Essen in deinem Magen, aber es belastet dich noch nicht.

7 = es war zu viel. Du wünschtest, du hättest weniger gegessen.

8 = O je, das war viiiiiieel zuviel. Du bist müde und es ist dir übel, weil du so viel gegessen hast.