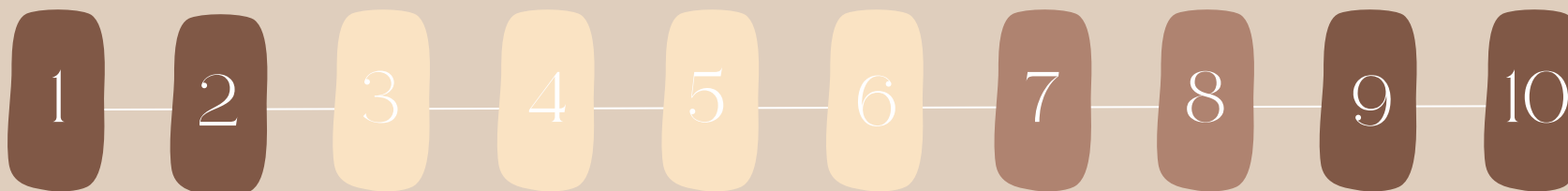


Escala da Fome



- 1 - Faminta, sem energia e por vezes com alguma sensação de fraqueza e tonturas
- 2 - Muita fome, irritada, nauseada e com muitos ruídos no estômago
- 3 - Bastante fome e com alguns ruídos no estômago
- 4 - Começa a sentir fome
- 5 - Satisfeita, sem fome e não te sentes enfiada
- 6 - Começas a sentir-te cheia
- 7 - Ligeiramente desconfortável, mas continuas a comer
- 8 - Muito enfiada
- 9 - Muito desconfortável e com dor de estômago
- 10 - Muito cheia, mal disposta e com dor

Adriana F. Gomes

• NUTRICIONISTA 4650N •

Escala da Fome

Esta escala de 1 a 10, permite avaliar os diferentes níveis de fome e saciedade e refletir sobre o teu padrão de comportamento alimentar.

É necessário, antes da refeição, avaliar o nível de fome e após o termino da refeição reavaliar, mas desta vez o nível de saciedade.

O ideal é que te sintas satisfeita e não enfartada, que mastigues bem os alimentos e faças a refeição de forma pausada que é fundamental para teres uma maior consciência do teu nível de saciedade.

Escala da Fome

Devem ser evitados os extremos da escala, isto porque se estiveres no nível 1 ou 2 a probabilidade de comeres mais quantidade do que seria necessário é grande e assim terminas a refeição no nível 8 ou 9, o que irá causar uma sensação de desconforto, enfartamento e por vezes com sensação de culpa.

Respeita os sinais de fome e saciedade e começa a comer no nível 3, onde tens consciência e um maior controlo do apetite e das quantidades dos alimentos e termina a tua refeição no nível 6, onde já te sentes um pouco cheia mas satisfeita e sem necessidade de continuar a refeição.

E como o cérebro demora alguns minutos até assimilar os sinais de saciedade, se terminares neste momento vais sentir-te satisfeita depois desse período.