

Escala da fome e saciedade

Tentar se manter aqui

fome

saciedade

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

MORTO DE
FOME/
FRAQUEZA/
COM
TONTURA

COM MUITA FOME,
IRRITABILIDADE,
BAIXA ENERGIA,
COM O ESTÔMAGO
FAZENDO
BARULHOS

COM BASTANTE
FOME, ESTÔMAGO
COMEÇANDO A
FAZER BARULHOS

COMEÇANDO A
FICAR COM
FOME

SATISFEITO,
NEM COM
FOME NEM
CHEIO

UM POUCO
CHEIO, MAS DE
FORMA
AGRADÁVEL

UM POUCO
DESCONFORTÁVEL

CHEIO,
ESTUFADO

MUITO
DESCONFORTÁVEL,
DOR ABDOMINAL OU
DE ESTÔMAGO

MUITO CHEIO, SE
SENTINDO
MAL/DOENTE