|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nuances Honger en Verzadigingsgevoel** | | | | | |
|  | **Cijfer** | **Honger en verzadigingsgevoel** | **Bijbehorend gevoel** | | |
|  |  |  | **Aangenaam** | **Onaangenaam** | **Neutraal** |
| Te hongerig | 0 | Pijnlijk hongerig. Dit is oerhonger, sterk en urgent |  | x |  |
| 1 | Uitgehongerd, gulzig en prikkelbaar. Je kunt niet wachten om te beginnen met eten |  | x |  |
| 2 | Heel hongerig. Je verheugt je op een stevige maaltijd of tussendoortje | x |  |  |
| Normaal  eetbereik | 3 | Hongerig. Je kunt best wat eten, maar er is geen urgentie. Beschaafde honger | x |  |  |
| 4 | Lichte trek, een beetje leeg |  |  | x |
| 5 | Neutraal, niet hongerig, maar ook niet vol |  |  | x |
| 6 | Je begint verzadiging te voelen |  |  | x |
| 7 | Aangename verzadiging. Je voelt je prettig en voldaan | x |  |  |
| Te vol | 8 | Je begint je vol te voelen. Het is niet prettig, maar ook niet echt onaangenaam. |  |  | x |
| 9 | Erg vol, te vol. Je voelt je onaangenaam, alsof je je broek of riem moet losmaken |  | x |  |
| 10 | Pijnlijk vol, overvol. Je kunt je misselijk voelen. |  | x |  |