

Skala til registrering af din sult-og mæthedsfornemmelse

1. Inden du spiser:



2. Halvvejs i måltidet:



3. Lige efter du har spist



4. 20. min. efter du har spist



Anvendelse i hverdagen

- Mæthed er, når du ikke længere føler sult
- Kunsten er at bevæge sig mellem de grønne felter
- Vent med at spise, til du er blevet sulten (dvs. 3-4 på skalaen).
- Spis inden, du bliver oversulten.
- Stop med at spise, når du ikke er sulten længere (dvs. 5-6 på skalaen).
- Lad mætheden vokse videre derefter (uden at spise), så du ender med at være tilpas mæt.
- Lad gerne gryderne stå i køkkenet.
- Hvis du ikke har mulighed for at være nærværende, når du spiser så kan du evt. portionsanrette den mængde mad, som plejer at gøre dig mæt.
- Sænk tempoet, lad måltidet vare min. 20 min. Læg gerne bestikket mellem hver bid.