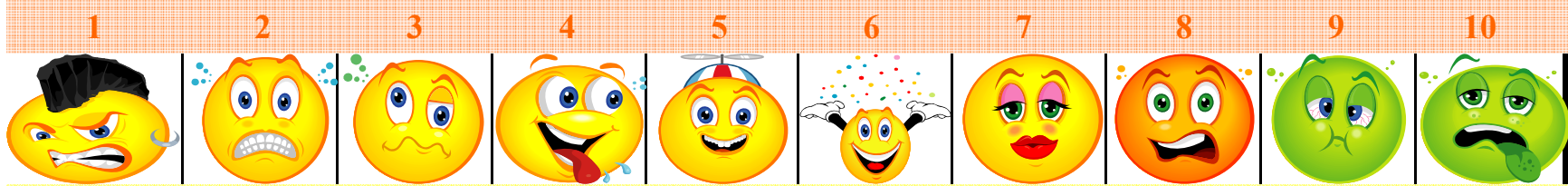


## ميزان قياس درجة الجوع / Hunger Scale

هل تعرف أن الشهية والجوع يختلفان عن بعضهما؟

الجوع هو شعور في جسمك يحثك على وجوب تناول الطعام. هل سبق لك وتغاضيت عن تناول وجبة ما لأنك كنت تقضي وقتاً مرحاً جداً مع أصدقائك؟ هل شعرت بكركرة بطنك وإحساس يدفعك إلى وجوب الاستعجال جداً في إطعام نفسك؟ هذا هو الجوع بعينه.

الشهية ليست بشعور يحثك على وجوب تناول الطعام. هل سبق أن ساورك الغضب أو الحزن وألم بك شعور مفاجئ بعد ذلك يداعب أفكارك بأن تناول كوب من الآيس كريم (البوظة) أو حبات من السكاكر ("كاندي") لفكرة جيدة؟ ويمكنك أن تأكل الآيس كريم أو الكاندي حتى ولو لم تكن جائعاً - هذه هي شهيتك تتاديك وتحثك على عمل ذلك! من المهم جداً أن تعرف الفرق بين الشهية والجوع لكي تفتن متى تكون جائعاً.



1. جائع لأقصى حد، الشعور بالام وخز الجوع / Extremely hungry, hunger pangs
2. جائع جداً / Very hungry
3. كركرة البطن، بدء الإحساس بالجوع / Stomach growling, beginning to feel hungry
4. جائع نوعاً ما / Mildly hungry
5. لست جائعاً جداً، ولكنني لست ممتلئاً بالطعام / Not very hungry, but not full
6. شبعان ومرتاح / Satisfied and comfortable
7. بدأت أشعر بالامتلاء / Beginning to feel full
8. بدأت أشعر بأنني ممتلئ جداً / Starting to feel very full
9. ممتلئ بشكل غير مريح، ألم في بطني من أثر الطعام / Uncomfortably full, stomach ache from food
10. امتلاء مؤلم، الاضطرار إلى الاضطجاع / Painfully full, need to lie down

عند استخدامك ميزان قياس درجة الجوع، اسأل نفسك عن الشعور الذي يراودك كل مرة تريد أكل شيء ما. إذا كانت درجة الجوع "4" أو أكثر، فحاول أن تشغل بالك بشيء آخر. اشرب كأساً من الماء، فاحياناً نظن أننا جياع عندما نكون في الواقع عطاش. انتظر حتى تصل درجة الجوع إلى "3" أو أقل قبل أن تباشر بالأكل.

انتبه أيضاً إلى درجة جوعك أثناء تناولك الطعام. حاول أن تبقى بين الدرجة "3" و "6" على ميزان قياس الجوع، وبهذا لن تأكل زيادة عن ما تتطلبه.