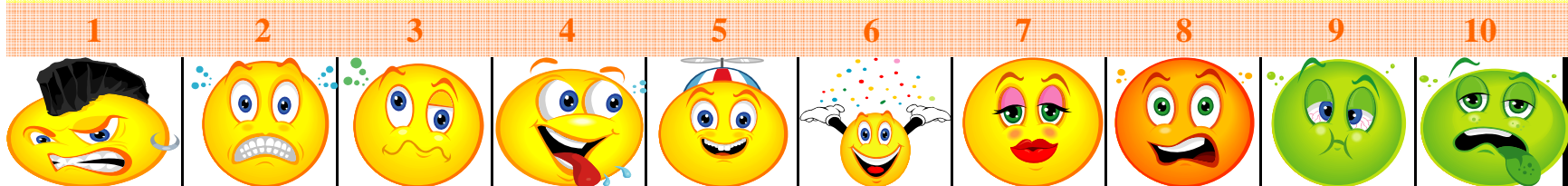


Mouri grangou/Hunger Scale

Èske ou konnen apeti ak mouri grangou se pa menm bagay?

Grangou se yon sansasyon andedan kò w, yon bezwen manje. Èske ou deja rate yon repa poutèt ou t ap amize w twòp ak zanmi w? Èske ou deja santi lestomak ou k ap fè bri e ou te bezwen manje touswit? Se sa yo rele mouri grangou.

Apeti se pa yon bezwen manje. Èske ou deja fache oswa tris epi rapid konsa ou te anvi manje yon bòl krèm oswa kèk bonbon? Epi ou kapab manje krèm oswa bonbon yo menmsi ou pa grangou vreman—se sa yo rele apeti k ap tante w! Li enpòtan pou aprann diferans ki genyen ant apeti ak mouri grangou, pou w kapab aprann manje lè ou grangou.



1. Grangou anpil anpil, kranp lestomak poutèt ou grangou / Extremely hungry, hunger pangs
2. Trè grangou / Very hungry
3. Lestomak ap fè bri, mwen santi mwen kòmanse ap grangou /Stomach growling, beginning to feel hungry
4. Enpe grangou /Mildly hungry
5. Pa grangou anpil, men lestomak mwen pa plen /Not very hungry, but not full
6. Satisfè ak konfòtab / Satisfied and comfortable
7. M ap kòmanse santi lestomak mwen ap ranpli /Beginning to feel full
8. M ap kòmanse santi lestomak mwen plen /Starting to feel very full
9. Mwen santi m malalèz poutèt lestomak mwen twò plen, lestomak mwen ap fè m mal poutèt mwen manje twòp /Uncomfortably full, stomach ache from food
10. Mwen santi doulè poutèt lestomak mwen twò plen, mwen bezwen kouche /Painfully full, need to lie down

Lè ou sèvi al echèl grangou a, mande tèt ou kijan ou santi w chak fwa ou vle manje yon bagay. Si grangou w se « 4 » oswa plis, eseye jwenn yon lòt bagay pou fè. Bwè yon vè dlo, pafwa nou konn panes nou grangou, men anreyalite se swaf nou swaf sèlman. Tann ou rive nan nivo « 3 » oswa mwens pou kòmanse manje.

Pandan w ap manje tou, siveye nivo grangou w. Eseye rete ant nivo « 3 » ak nivo « 6 » sou lechèl grangou a, konsa ou p ap manje plis manje pase sa ou bezwen vreman.