

DNEVNIK ODKRIVANJA SITOSTI

datum:

Ko končaš jesti svoj obrok ali prigrizek: Najprej ovrednoti ali je sitost ki jo čutiš prijetna, neprijetna ali nevtralna. Svojo odločitev označi z X v kvadratku ki drži zate. Nato obkroži številko, ki najbolje opiše tvoj nivo sitosti.

0 = neprijetna/ boleča lakota
10 = neprijetna/ boleča polnost (slabost)

ČAS	OPIS SITOSTI			OCENA SITOSTI										OBROK / ZAUŽITA HRANA
	prijetna	neprijetna	nevtralna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	