

DNEVNIK ODKRIVANJA LAKOTE

datum:

Preden začneš jesti svoj obrok ali prigrizek: Najprej ovrednoti ali je lakota 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 lakote.

0 = neprijetna/ boleča lakota

10 = neprijetna/ boleča polnost (slabost)

ČAS	OPIS LAKOTE			OCENA LAKOTE										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	