

ESCALA DA FOME



- 1 Sem fome**
- 2 Sem sinais físicos de fome**
- 3 Ainda sem sinais físicos de fome**
- 4 Neutra, nem com fome e nem saciada**
- 5 Confortável. Não estou sentindo a fome, mas se me convidarem para comer eu sou capaz de comer de acordo com a situação/refeição.**
- 6 Começando a ficar com fome. Surgindo os sinais de físicos, já começa a olhar o relógio e pensar no que vou comer.**
- 7 Fome. Com sinais físicos para comer. O estômago começa a roncar baixo, sensação de vazio, pequena dor no estômago.**
- 8 Muita fome. O estômago está roncando tão alto que os outros estão escutando, sentindo fraqueza, tontura.**
- 9 Faminta. A dor até parece que passou. E a sensação é de mau humor.**
- 10 Com fome de leão! Sou capaz de comer qualquer coisa que passar na minha frente.**