

HONGER-VOLHEID-VERZADIGINGSSCHAAL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeer hongerig	Erg hongerig	Duidelijke honger	Lichte honger	Neutraal	Licht voldaan	Voldaan	Vol	Te vol	Overvol

Lichaamsgevoel/gedrag

1. Duizelig, prikkelbaar, trillerig. Eetdrang overheerst.
2. Maag rommelt, weinig energie, wil snel eten.
3. Duidelijke trek. Je kunt nog bewust kiezen.
4. Beginnende trek. Eten is nog optioneel.
5. Geen honger, geen vol gevoel. Lichaam in balans.
6. Prettig, ontspannen. Ideaal stopmoment.
7. Tevreden en rustig. Nog energiek.
8. Zwaar gevoel. Aandacht bij eten daalt.
9. Ongemakkelijk. Behoeftte om te rusten.
10. Pijnlijk of misselijk. Duidelijke grens.

Handige inzichten & tips

- Begin met eten rond 3–4 (rustig niveau van honger)
- Stop rond 6–7 (licht voldaan / comfortabel)
- Vermijd 1–2 en 9–10 (extreme schommeling)
- Verzadigd = 6, vol = 7–8
- Verzadiging ontstaat vóór volheid
- Eerste happen geven meestal de meeste voldoening

