



# SÄTTIGUNG

## AUFGABE

Setze dich mit dir und deinem Körper auseinander, denn für die gestellten Fragen gibt es keine allgemeingültige Antwort. Die Sättigung ist immer eine Eigenwahrnehmung. Sie wird ganz individuell gespürt und von jeder und jedem anders wahrgenommen. Sättigung kannst du an verschiedenen möglichen Zeichen erkennen: das Hungergefühl kann nachlassen; der Geschmack kann in seiner Intensität nachlassen; im Magen kann ein Völlegefühl entstehen. Eine richtige oder falsche Antwort gibt es hier also nicht.

Wie fühlt sich Sättigung für dich eigentlich an?



Heute wollen wir einen Versuch starten: In dieser Tabelle sollst du bei deinen nächsten fünf Mahlzeiten eintragen, was du gegessen hast und wie satt du dich danach gefühlt hast:

1 = leichte Sättigung, 2 = Sättigung, 3 = pappsatt, 4 = zum Platzen voll

Wie lange hält die Sättigung an? Gib dafür die Stunden oder Minuten an.

Mahlzeiten	Sättigung				
<input type="text"/>	1	2	3	4	<input type="text"/>
<input type="text"/>	1	2	3	4	<input type="text"/>
<input type="text"/>	1	2	3	4	<input type="text"/>
<input type="text"/>	1	2	3	4	<input type="text"/>
<input type="text"/>	1	2	3	4	<input type="text"/>

# BEOBACHTE DICH UND DEIN INDIVIDUELLES SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Welche Speisen machen dich angenehm satt und welche machen dich sehr voll?

satt

sehr voll



Wie fühlen sich die verschiedenen Sättigungsgrade für dich an?

leichte Sättigung: \_\_\_\_\_

Sättigung: \_\_\_\_\_

pappsatt: \_\_\_\_\_

zum Platzen voll: \_\_\_\_\_

Welcher Sättigungsgrad fühlt sich für dich rein körperlich am angenehmsten an?

Bei welcher Mahlzeit hattest du am längsten ein Sättigungsgefühl und warum?  
(Portionsgröße, genug Nährstoffe ...)