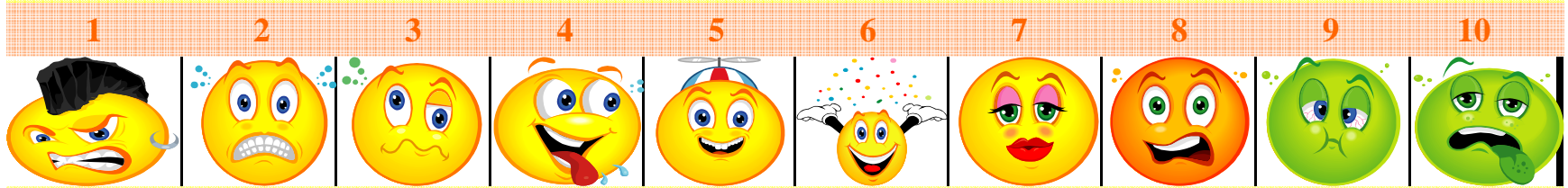


## ক্ষুধার স্কেল/Hunger Scale

আপনি কী জানেন যে খাওয়ার ইচ্ছা ও ক্ষুধা এক নয়?

ক্ষুধা হচ্ছে আপনার শরীরের একটি অনুভূতি, খাওয়ার চাহিদা। আপনার বন্ধুদের সাথে খেলাধুলায় খুব বেশি মজা পাওয়ার কারণে আপনি কী কখনো এক বেলার খাবার বাদ দিয়েছেন? আপনি কী অনুভব করেছেন যে আপনার পেট গর্জন করছে এবং আপনার সত্যিই খুব দ্রুত খাওয়ার প্রয়োজন ছিল? সেটি ছিল ক্ষুধা।

খাওয়ার ইচ্ছা মানে খাওয়ার চাহিদা নয়। আপনি কী কখনো রাগান্বিত বা বিমর্ষ হয়েছিলেন এবং হঠাৎ করে মনে হয়েছে এক বাটি আইসক্রীম বা কয়েকটি ক্যান্ডি খেতে পারলে ভালো লাগতো? এবং আপনি সেই আইসক্রীম বা ক্যান্ডি খেতে পারেন যদিও আপনি ক্ষুধার্ত নন— একেই বলে আপনার খাওয়ার ইচ্ছা আপনাকে ডাকছে! আপনার খাওয়ার ইচ্ছা ও ক্ষুধার মধ্যে পার্থক্য বুঝতে শেখা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনার ক্ষুধার সময় আপনি খেতে শিখেন।



1. অত্যন্ত ক্ষুধার্ত, ক্ষুধার যন্ত্রণা /Extremely hungry, hunger pangs
2. খুব ক্ষুধার্ত /Very hungry
3. পেট গর্জন করছে, ক্ষুধার অনুভূতি শুরু হওয়া /Stomach growling, beginning to feel hungry
4. সামান্য ক্ষুধার্ত /Mildly hungry
5. খুব ক্ষুধার্ত নয়, কিন্তু পেট ভরেনি /Not very hungry, but not full
6. সন্তুষ্ট এবং স্বস্তিপূর্ণ /Satisfied and comfortable
7. পেট ভরে যাওয়ার অনুভূতি শুরু হওয়া /Beginning to feel full
8. পেট একেবারেই ভরে যাওয়ার অনুভূতি শুরু হওয়া /Starting to feel very full
9. অস্বস্তিপূর্ণভাবে পেট ভরে যাওয়া, খাবারের কারণে পেট ব্যথা হওয়া /Uncomfortably full, stomach ache from food
10. যন্ত্রণাদায়কভাবে পেট ভরে যাওয়া, শুয়ে পড়া প্রয়োজন /Painfully full, need to lie down

যখন আপনি ক্ষুধার স্কেল ব্যবহার করবেন, প্রতিবার আপনি যখন কিছু খেতে চাইবেন নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কেমন অনুভব করেছেন। যদি আপনার ক্ষুধা “4” বা তারচেয়ে বেশি হয়, তাহলে করার জন্য অন্য কিছু খোঁজার চেষ্টা করুন। এক গ্লাস পানি পান করুন, কখনো কখনো আমরা মনে করি আমরা ক্ষুধার্ত, কিন্তু আসলে আমরা তৃষ্ণার্ত। খাওয়ার জন্য আপনার ক্ষুধা “3” বা আরো নিচে নামার জন্য অপেক্ষা করুন।

খাওয়ার সময়ও আপনার ক্ষুধার প্রতি লক্ষ্য রাখুন। ক্ষুধার স্কেলে “3” থেকে “6”—এর মধ্যে থাকার চেষ্টা করুন এবং তাহলে আপনার প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাবার আপনি খাবেন না।