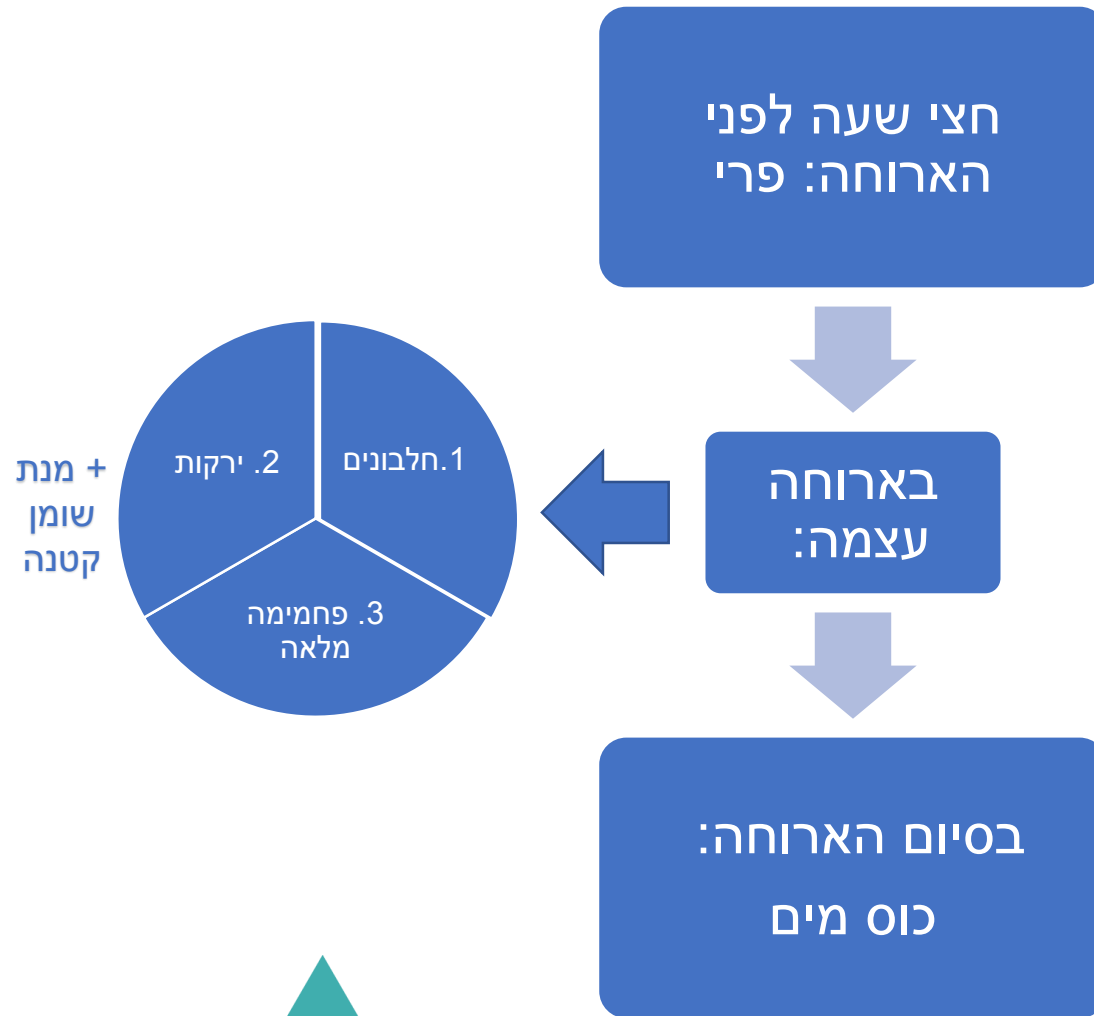


תרשים זרימה - רעב ושובע:



- ✓ להעדיף:
 - אוכל חם
 - מוצק
 - שמכיל נוזלים (לחם ולא צנים, ירקות, מרקים...)
- ✓ לשתות מספיק מים בין הארוחות
- ✓ ארוחה מרובת מנות:
 - סקירת השולחן
 - בחירת מינימום מנות (אם תוספת, מאותו סוג)