

2. teszt.

Evési Attitűdök Tesztje - rövidített változat (Eating Attitudes Test, EAT-26)

Jelölje kereszttel a megfelelő választ az alábbiak szerint:

	Mindig gyakran	nagyon gyakran	néha	ritkán	soha
1. Rettegek attól, hogy elhízom.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kerülöm az evést, ha éhes vagyok.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Úgy érzem, aggodalmat jelent számomra a táplálkozás.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Voltak falási rohamaim, amikor úgy éreztem, hogy nem vagyok képes abbahagyni az evést.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ételemet apró darabokra vágom.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Tisztában vagyok az általam fogyasztott ételek kalóriatartalmával.	☐	☐	☐	☐	☐
7. A magas szénhidráttartalmú ételeket (kenyér, burgonya, rizs stb.) különösen kerülöm.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Úgy érzem, mások azt szeretnék, ha többet ennék.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Evés után hányok.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Evés után erős büntudatom van.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Foglalkoztat az a vágy, hogy soványabb legyek.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ha sportolok, mozgok, arra gondolok, hogy kalóriát égetek el.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Mások azt gondolják, hogy túl sovány vagyok.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Aggaszt az a gondolat, hogy hájas a testem.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Több időt vesz igénybe az evés, mint másnak.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Kerülöm a cukortartalmú ételeket.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Diétás ételeket eszem.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Úgy érzem, a táplálkozás uralja életemet.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Van önuralmam az étkezéssel kapcsolatban.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Úgy érzem, mások nyomást gyakorolnak rám, hogy egyem.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Túl sok időt és gondolatot szentelek a táplálkozásnak.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Édességek fogyasztása után kellemetlenül érezem magam.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Diétázom.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Szeretem, ha a gyomrom üres.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Szeretek tápláló ételújdonosságokat kipróbálni.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Evés után hányási késztetésem van.	☐	☐	☐	☐	☐