

TESQ-E: Tempest Self-regulation Questionnaire for Eating

© Tempest, Utrecht University

www.tempestproject.eu

Tegenwoordig is er overal lekker maar vaak ongezond eten te krijgen. Er is op bijna elke hoek van de straat wel een snackbar. Ook op scholen of bij de sportvereniging wordt vaak eten met veel suiker en vet verkocht. Hoe ga jij om met al dat lekkere eten in je omgeving? We willen weten wat jij doet met al dat eten in jouw omgeving.

Hieronder staan een aantal uitspraken over omgaan met eten. Omcirkel steeds het antwoord dat het beste bij jou past. Denk hierbij aan de afgelopen twee weken.

Een voorbeeld: Neem de uitspraak “Als ik iets zoets gegeten heb, poets ik mijn tanden”. Als je dat in de afgelopen twee weken nooit gedaan hebt, omcirkel je het antwoord “nooit”. Als je dat vaak gedaan hebt, omcirkel je het antwoord “vaak”.

[Vermijden van verleidingen]

Als ik in de stad ben, zorg ik ervoor dat ik niet in de buurt kom van McDonalds of de snackbar	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik langs een bakkerij kom, kijk ik niet naar het lekkers in de etalage	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik naar de supermarkt ga, vermijd ik de snoepafdeling	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik me vervel, blijf ik weg uit de keuken	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd

[Controleren van verleidingen]

Als ik iets lekkers wil, neem ik een klein beetje en leg ik de rest weg	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik TV kijk, zorg ik ervoor dat de chips buiten bereik liggen	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik achter de computer zit, zorg ik dat er iets gezonds te eten vlakbij is	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik snoepjes wil eten, neem ik er een paar en leg de rest weg	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd

[Stilstaan bij doelen]

Als ik iets lekkers wil, denk ik eraan dat snoep ongezond is	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik het gevoel heb dat ik te veel eet, denk ik eraan dat dit niet goed is voor het sporten	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik zin heb in iets lekkers, bedenk ik dat ik er leuk wil blijven uitzien	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik zin heb in iets ongezonds, denk ik na of ik het echt wel wil	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd

[Doelen en regels stellen]

Ik maak plannen om fruit mee naar school te nemen	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Ik spreek met mezelf af hoeveel snoepjes ik mag hebben per dag	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik iets lekkers wil eten, neem ik eerst een stuk fruit	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Ik stel doelen voor mezelf om gezond te eten	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd

[Afleiding zoeken]

Als ik in de verleiding kom om snoep te kopen, leid ik mezelf af	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik zin heb om iets te eten, ga ik in plaats daarvan een vriend(in) bellen	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik honger krijg voor het avondeten, probeer ik mezelf bezig te houden	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik zin heb om te snoepen, ga ik iets anders doen	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd

[Onderdrukken]

Als ik langs een bakker loop, negeer ik de geur van lekker eten	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik ongezonde dingen wil eten, zeg ik gewoon "nee!" tegen mezelf	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Ik gebruik mijn wilskracht om uit de buurt te blijven van ongezond eten	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Als ik naar een feestje ga waar heel veel lekkers is, negeer ik het eten	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd