

## TESQ-E: Tempest Self-regulation Questionnaire for Eating

© Tempest, Utrecht University

[www.tempestproject.eu](http://www.tempestproject.eu)

### TESQ-E Spørgeskema

*I dag er smagfuld men ofte usund mad tilgængelig overalt. Fastfood kan købes på næsten hvert gadehjørne, i skoler og i sportsklubber. Hvordan forholder du dig til al denne lettilgængelige smagfulde mad?*

*Nedenfor finder du en række udsagn, der handler om at forholde sig til mad. Tegn en cirkel rundt om det svar, der beskriver dig. Tænk på hvad du har gjort de sidste to uger, når du svarer på spørgsmålene.*

*F.eks.: Tag dette udsagn "Hvis jeg har spist noget sødt, børster jeg mine tænder." Hvis du ikke har gjort dette de sidste to uger, skal du vælge "aldrig". Hvis du ofte har børstet dine tænder efter at have spist noget sødt, bør du vælge "ofte".*

#### [TESQ-E udsagn om at undgå fristelser]

Hvis jeg er i byen sørger jeg for at undgå steder med fastfood	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg går forbi et bageri undgår jeg at se på kagerne i vinduet	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg er i supermarkedet undgår jeg slikafdelingen	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg keder mig holder jeg mig væk fra køkkenet	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid

#### [TESQ-E fristelseskontrolltaktikker]

Hvis jeg har lyst til noget lækkert så spiser jeg kun lidt og gemmer resten	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Når jeg ser fjernsyn, sørger jeg for, at jeg ikke kan nå chipsene	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg sidder ved computeren, sørger jeg for at	aldrig	sjældent		ofte	altid

have noget sund mad i nærheden			nogle gange		
Hvis jeg har lyst til slik tager jeg lidt og ligger derefter posen væk	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid

[TESQ-E udsagn om at holde sig beskæftiget]

Hvis jeg føler mig fristet til at købe slik, prøver jeg at tænke på noget andet	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg føler mig fristet til at spise noget, ringer jeg til en eller anden i stedet	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg bliver sulten, før vi skal have aftensmad, prøver jeg at holde mig selv i gang med andre ting	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg føler trang til at spise slik, finder jeg på noget andet at lave	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid

[TESQ-E udsagn om undertrykkelse]

Hvis jeg går forbi en bager, ignorerer jeg duften af lækre kager	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg har lyst til at spise noget usundt, siger jeg ”nej” til mig selv	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Jeg bruger viljestyrke for at undgå usunde snacks	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg er til en fest, hvor der er masser af snacks, prøver jeg at holde mig fra dem	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid

[TESQ-E udsagn om at opsætte mål og regler]

Jeg har planer om at have et stykke frugt med i skole	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Jeg har en aftale med mig selv om, hvor meget slik jeg må spise hver dag	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid

Hvis jeg har lyst til at spise en snack, tager jeg et stykke frugt først	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Jeg sætter mål op for mig selv om at spise sundt	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid

[TESQ-E udsagn om at tænke over mål]

Hvis jeg har lyst til en snack prøver jeg at tænke på at det er dårligt for min sundhed	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg synes, at jeg er i gang med at spise for meget, overvejer jeg, hvordan det påvirker min motion	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg har lyst til snacks, prøver jeg at huske, at jeg fortsat gerne vil se godt ud	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid
Hvis jeg har lyst til at spise noget usundt, tænker jeg på om jeg virkelig har lyst til det	aldrig	sjældent	nogle gange	ofte	altid