

TESQ-E: Tempest Self-regulation Questionnaire for Eating

© Tempest, Utrecht University

www.tempestproject.eu

Nykyään joka paikassa on saatavana hyvänmakuista, mutta usein epäterveellistä ruokaa. Pikaruokaakin voi ostaa lähes joka kadunkulmasta, kouluista ja liikuntapaikoista. Miten sinä tulet toimeen sen kanssa, että ympärilläsi on niin paljon ruokaan liittyviä houkutuksia?

Seuraavassa on joukko väitteitä, jotka koskevat ruokaa ja syömiseen liittyviä toimintatapoja. Ympyröi joka riviltä se vastaus (1-5), joka kuvaa parhaiten omaa toimintaasi. Muistele vastatessasi, miten olet toiminut kahden viime viikon aikana.

Esimerkkiväite: "Kun olen syönyt jotain makeaa, olen harjannut sen jälkeen hampaani." Jos et ole kahden viime viikon aikana yhtään kertaa tehnyt näin, ympyröi vastaus "en koskaan". Jos sinulla on usein ollut tapana harjata hampaasi sen jälkeen, kun olet syönyt jotain makeaa, voit ympyröidä vastauksen "usein".

	En koskaan	Joskus	Säännöllisesti	Usein	Aina
Jos olen kaupungilla, pidän huolen siitä, etten liiku pikaruokapaikkojen lähellä.	1	2	3	4	5
Jos menen leipomon tai muun herkkukaupan ohi, en jää katselemaan sen näyteikkunoita.	1	2	3	4	5
Jos menen ruokakauppaan, en mene makeisosastolle.	1	2	3	4	5
Jos olen pitkästynyt, pysyn poissa keittiöstä.	1	2	3	4	5
Jos haluan herkutella, otan vain vähän ja panen loput pois näkyvistä.	1	2	3	4	5
Jos katselen televisiota, pidän huolen siitä, että perunalastut tai muut naposteltavat eivät ole minun ulottuvillani.	1	2	3	4	5
Jos olen tietokoneella, varmistan, että ulottuvilla on jotain terveellistä ruokaa.	1	2	3	4	5
Jos haluan syödä makeisia, syön muutaman ja panen pussin pois.	1	2	3	4	5
Jos minun tekee mieli ostaa makeisia, yritän ajatella jotain muuta.	1	2	3	4	5

Jos minun tekee mieli syödä jotain, soitan sen sijaan kaverille.	1	2	3	4	5
Jos minun tulee nälkä ennen ruoka-aikaa, yritän keksiä jotain tekemistä.	1	2	3	4	5
Jos minun tekee mieli syödä makeisia, keksin jotain muuta tekemistä.	1	2	3	4	5
Jos kuljen leipomon tai muun herkkukaupan ohi, en kiinnitä huomiota hyviin tuoksuihin.	1	2	3	4	5
Jos haluan syödä jotain epäterveellistä, sanon vain itselleni: EI!	1	2	3	4	5
Jätän epäterveelliset välipalat syömättä tahdonvoiman avulla.	1	2	3	4	5
Jos olen juhlassa, joissa tarjotaan paljon naposteltavaa, en kiinnitä tarjottaviin huomiota.	1	2	3	4	5
Suunnittelen etukäteen, että otan kouluun mukaan hedelmiä.	1	2	3	4	5
Olen sopinut itseni kanssa, montako makeista saan syödä päivässä.	1	2	3	4	5
Jos haluan napostella herkuja, otan ensiksi hedelmän.	1	2	3	4	5
Asetan itselleni tavoitteita, jotta söisin terveellisemmin.	1	2	3	4	5
Jos haluan napostella jotain, yritän muistaa, että napostelu on epäterveellistä.	1	2	3	4	5
Jos minusta tuntuu, että syön liikaa, mietin, miten se voi haitata liikuntaharrastuksia.	1	2	3	4	5
Jos mieleni tekee napostella, muistan, että haluan pysyä hyvän näköisenä.	1	2	3	4	5
Jos mieleni tekee syödä jotain epäterveellistä, mietin, haluanko sitä oikein todella.	1	2	3	4	5