

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

© Tempest, Utrecht University

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

### Tempest Self-Regulation Questionnaire for Eating (TESQ-E)

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. We zijn benieuwd of deze uitspraken ook voor jou gelden. Denk hierbij aan de afgelopen twee weken. Omcirkel het antwoord dat het beste bij jou past.

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”.

Als je een fout hebt gemaakt, zet je een kruis door het foute antwoord. Omcirkel vervolgens het goede antwoord. Als je een vraag niet goed snapt, zet dan een kruisje voor die vraag. Probeer wel om toch alsnog een antwoord te geven, ook op zulke moeilijke vragen!

---

#### Strategieën gericht op de verleiding zelf

---

*Vermijden van verleidingen (Cronbach's  $\alpha = .73$ )*

1. Als ik in de stad ben, zorg ik ervoor dat ik niet in de buurt kom van McDonalds of de snackbar
2. Als ik langs een bakkerij kom, kijk ik niet naar het lekkers in de etalage
3. Als ik naar de supermarkt ga, vermijd ik de snoepafdeling
4. Als ik me verveel, blijf ik weg uit de keuken

*Controleren van verleidingen (Cronbach's  $\alpha = .74$ )*

5. Als ik iets lekkers wil, neem ik een klein beetje en berg de rest op
6. Als ik tv kijk, zorg ik ervoor dat de chips buiten bereik liggen
7. Als ik achter de computer zit, zorg ik dat er iets gezonds te eten vlakbij is
8. Als ik snoepjes wil eten, neem ik er een paar en leg de rest weg

---

#### Strategieën gericht op de psychologische betekenis van de verleiding

---

*Afleiding zoeken (Cronbach's  $\alpha = .75$ )*

9. Als ik in de verleiding kom om snoep te kopen, leid ik mezelf af
10. Als ik zin heb om iets te eten, ga ik in plaats daarvan een vriend(in) bellen
11. Als ik honger krijg voor het avondeten, probeer ik mezelf bezig te houden
12. Als ik zin heb om te snoepen, ga ik iets anders doen

*Onderdrukken (Cronbach's  $\alpha = .77$ )*

13. Als ik langs een bakker loop, negeer ik de geur van lekker eten
  14. Als ik ongezonde dingen wil eten, zeg ik gewoon “nee!” tegen mezelf
  15. I use willpower to stay away from unhealthy snacks
  16. Als ik naar een feestje ga waar heel veel lekkers is, negeer ik het eten
-

---

**Strategieën gericht op het doel zelf**

---

*Doelen en regels stellen (Cronbach's  $\alpha = .76$ )*

- 17. Ik maak plannen om fruit mee naar school te nemen
- 18. Ik spreek met mezelf af hoeveel snoepjes ik mag hebben per dag
- 19. Als ik iets lekkers wil eten, neem ik eerst een stuk fruit
- 20. Ik stel doelen voor mezelf om gezond te eten

*Stilstaan bij doelen (Cronbach's  $\alpha = .78$ )*

- 21. Als ik iets lekkers wil, denk ik eraan dat snoep ongezond is
  - 22. Als ik het gevoel heb dat ik te veel eet, denk ik eraan dat dit niet goed is voor het sporten
  - 23. Als ik zin heb in iets lekkers, bedenk ik dat ik er leuk wil blijven uitzien
  - 24. Als ik zin heb in iets ongezonds, denk ik na of ik het echt wel wil
- 

Answering options are 1 = never, 2 = sometimes, 3 = regularly, 4 = often, 5 = always