

Chestionar TESQ-E

*În zilele noastre, mâncărurile gusotase dar adesea nesănătoase pot fi găsite peste tot. Produsele fast-food pot fi cumpărate practice la orice colț de stradă, în școli sau cluburi sportive. Cum te descurci **tu** aceste mâncăruri nesănătoase care se găsesc pretutindeni?*

Mai jos vei găsi o serie de afirmații care descriu diferite moduri în care oamenii se descurcă cu tentațiile alimentare. Când răspunzi la întrebări, gândește-te la ce ai făcut tu în ultimele două săptămâni.

De exemplu, să luăm afirmația: “Dacă am mâncat ceva dulce, mă spăl pe dinți”. Dacă nu ai făcut deloc asta în ultimele săptămâni, încercuiește răspunsul “niciodată”. Dacă te-ai spălat pe dinți adeseori după ce ai mâncat dulciuri, poți încercui răspunsul “adeseori”.

[EVITAREA TENTAȚIILOR]					
1. Încerc să evit fast-food-urile atunci când ies în oraș.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
2. Dacă trec pe lângă o patiserie, evit să mă uit la ce este expus în vitrină.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
3. Evit raionul cu dulciuri atunci când merg la magazin sau la supermarket.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
4. Evit să intru în bucătărie atunci când sunt plictisit(ă).	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
[CONTROLUL TENTAȚIILOR]					
5. Dacă vreau să iau o gustare, mănânc puțin și pun deoparte restul.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
6. Dacă mă uit la TV, mă asigur că chipsurile NU îmi sunt la îndemână.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
7. Dacă stau la calculator, mă asigur că am mâncare sănătoasă la îndemână.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
8. Dacă vreau să mănânc dulciuri, îmi iau câteva și pun punga cu restul dulciurilor deoparte.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
[DISTRAGERE]					
9. Dacă sunt tentat(ă) să-mi cumpăr dulciuri, încerc să-mi distrag atenția.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
10. Când simt nevoia să mănânc dulciuri, prefer să sun un prieten.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
11. Dacă mi se face foame înainte de cină, încerc să mă țin ocupat(ă) cu alte activități.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
12. Dacă îmi doresc să mănânc dulciuri, încerc să-mi găsesc altceva de făcut.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna

[SUPRESIE]					
13. Dacă trec pe lângă o patiserie, ignor mirosul alimentelor apetisante.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
14. Dacă doresc să mănânc ceva nesănătos îmi spun mie însumi/însămi “NU!”.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
15. Îmi folosesc voința pentru a sta departe de gustări nesănătoase.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
16. Dacă mă duc la o petrecere cu multe gustări tentante, le ignor.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
[STABILIREA DE SCOPURI ȘI REGULI]					
17. Plănuiesc să-mi aduc fructe la școală.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
18. Am o înțelegere cu mine însumi (însămi) referitor la câte dulciuri voi mânca într-o zi.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
19. Dacă vreau să iau o gustare, mai întâi mănânc un fruct.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
20. Îmi stabilesc scopuri pentru a mânca mai sănătos.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
[REITERAREA SCOPURILOR]					
21. Dacă vreau o gustare, încerc să mă gândesc că gustările sunt nesănătoase.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
22. Când realizez că mănânc prea mult, mă gândesc că îmi va fi greu să fac exerciții fizice.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
23. Dacă vreau o gustare, îmi amintesc de faptul că îmi doresc să arăt bine.	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna
24. Dacă am poftă de ceva nesănătos, încerc să îmi dau seama dacă într-adevăr doresc acel lucru	niciodată	uneori	regulat	adeseori	întotdeauna