Ονοματεπώνυμο:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ημερομηνία:\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_

# Ερωτηματολόγιο Ενσυνείδητου Τρώγειν

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ερώτηση | Μ/Δ | Ποτέ/ Σπάνια | Μερικές Φορές | Συχνά | Συνήθως/ Πάντα |
| Τρώω τόσο γρήγορα που δεν γεύομαι αυτό που τρώω. |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν τρώω σε μπουφέδες τύπου «φάε όσο θες», τείνω να τρώω παραπάνω.
 | □ Δεν τρώω σε μπουφέδες. | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Σε πάρτι/ γιορτή που υπάρχει μεγάλη ποσότητα καλού φαγητού, το παρατηρώ όταν με κάνει να θέλω να φάω περισσότερο φαγητό από όσο πρέπει.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 4. Αναγνωρίζω όταν διαφημίσεις τροφίμων με κάνουν να θέλω να φάω. | **□** Οι διαφημίσεις τροφίμων δεν με κάνουν ποτέ να θέλω να φάω. | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν η μερίδα σε ένα εστιατόριο/ ταβέρνα είναι πολύ μεγάλη, σταματάω να τρώω όταν είμαι χορτάτος/η.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| Οι σκέψεις μου τείνουν να περιπλανιόνται ενώ τρώω. |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν τρώω κάποιο από τα αγαπημένα μου τρόφιμα/ φαγητά, δεν αναγνωρίζω πότε έχω φάει αρκετά.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Το παρατηρώ ότι όταν πηγαίνω στον κινηματογράφο με κάνει να θέλω να φάω γλυκό ή ποπ-κορν.
 | □ Δεν τρώω ποτέ γλυκό ή ποπ-κορν. | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Εάν δεν κοστίζει πολύ περισσότερο, αγοράζω το μεγαλύτερο σε μέγεθος τρόφιμο ή ρόφημα, ανεξάρτητα του πόσο πεινασμένος/η νιώθω.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Το παρατηρώ όταν υπάρχουν λεπτές γεύσεις στα τρόφιμα που τρώω.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Εάν έχει μείνει φαγητό που μου αρέσει, ξανασερβίρομαι παρ’ όλο που είμαι χορτάτος/η.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν τρώω ένα ευχάριστο γεύμα, το παρατηρώ εάν με κάνει να νιώθω χαλαρός/η.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Κολατσίζω χωρίς να το παρατηρώ ότι τρώω.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν τρώω ένα μεγάλο γεύμα, το παρατηρώ εάν αυτό με κάνει να νιώθω βαρύς/ βαριά ή υποτονικός/ή.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ερώτηση | Μ/Δ | Ποτέ/ Σπάνια | Μερικές Φορές | Συχνά | Συνήθως/ Πάντα |
| 1. Σταματάω να τρώω όταν είμαι χορτάτος/η… ακόμη και όταν τρώω κάτι που αγαπώ.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Εκτιμώ τον τρόπο που το φαγητό μου φαίνεται στο πιάτο μου.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν νιώθω αγχωμένος στη δουλειά, θα πάω να βρω κάτι να φάω.
 | □ Δεν εργάζομαι. | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Εάν υπάρχει καλό φαγητό σε ένα πάρτι/ μια γιορτή, θα συνεχίσω να τρώω ακόμη και αφού έχω χορτάσει.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν είμαι στεναχωρημένος/η, τρώω για να νιώσω καλύτερα.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| Το παρατηρώ όταν τα τρόφιμα και τα ροφήματα είναι πολύ γλυκά. |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Πριν φάω, αφιερώνω ένα λεπτό για να εκτιμήσω τα χρώματα και τις μυρωδιές του φαγητού μου.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Γεύομαι κάθε μπουκιά φαγητού που τρώω.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Το αναγνωρίζω όταν τρώω και δεν πεινάω.
 | □ Δεν τρώω ποτέ όταν δεν πεινάω. | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Το παρατηρώ όταν τρώω από ένα πιάτο με γλυκά, μόνο επειδή βρίσκεται εκεί.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Όταν είμαι σε ένα εστιατόριο/ ταβέρνα, μπορώ να πω πότε η μερίδα που μου έχει σερβιριστεί είναι πολύ μεγάλη για μένα.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Το παρατηρώ όταν το φαγητό που τρώω επηρεάζει τη συναισθηματική μου κατάσταση.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Δυσκολεύομαι να μη φάω παγωτό, μπισκότα, κουλουράκια ή πατατάκια εάν υπάρχουν στο σπίτι.
 |  | **□** | **□** | **□** | **□** |
| 1. Σκέφτομαι αυτά που έχω να κάνω ενώ τρώω.
 |  |  |  |  |  |

Adapted from shared resources at Fred Hutchinson Cancer Center [(http://sharedresources.fhcrc.org/).](http://sharedresources.fhcrc.org/%29) Based on Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *J Am Diet Assoc.* 2009;109:1439-1444