**Ερωτηματολόγιο Διατροφικής Συμπεριφοράς**

**(Dutch Eating Behaviour Questionnaire, DEBQ)**

**Το ερωτηματολόγιο αυτό συμπληρώνεται από εθελοντές ηλικίας 12 ετών και άνω και απαντάται από τους ίδιους**

|  |
| --- |
| **Οδηγίες συμπλήρωσης:** Για κάθε ερώτηση, αποφασίστε κατά πόσο αυτή ισχύει στην περίπτωσή σας: ποτέ, σπάνια, μερικές φορές, συχνά, πολύ συχνά. Υποδηλώστε την απάντηση που αντιστοιχεί σε εσάς σημειώνοντας ένα Χ στο αντίστοιχο τετράγωνο. Παρακαλούμε απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις και σιγουρευτείτε ότι συμπληρώνετε την απάντηση που είναι σωστή για εσάς. Εάν επιθυμείτε να αλλάξετε μια απάντηση, σχεδιάστε ένα μεγάλο Χ στο κουτί που είναι η λάθος απάντηση, ένα Χ στο κουτί με τη σωστή απάντηση και ένα βέλος που θα δείχνει το κουτί που περιέχει τη σωστή απάντηση. |
|  |  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές Φορές | Συχνά | Πολύ συχνά |
| 1 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν είσαστε εκνευρισμένος/η; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 2 | Αν το φαγητό, σας φαίνεται νόστιμο, τρώτε περισσότερο από ότι συνήθως; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 3 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν δεν έχετε τι να κάνετε; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 4 | Εάν έχετε πάρει βάρος, τρώτε λιγότερο από ότι συνήθως;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 5 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν είσαστε μελαγχολικός/η ή αποθαρρυμένος/η; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 6 | Αν το φαγητό μυρίζει ωραία και φαίνεται καλό, τρώτε περισσότερο απ' ότι συνήθως; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 7 | Πόσο συχνά αρνείστε φαγητό ή ποτό που σας προσφέρεται επειδή ανησυχείτε για το βάρος σας; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 8 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν νιώθετε μοναξιά; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 9 | Εάν δείτε ή μυρίσετε κάτι νόστιμο, έχετε την επιθυμία να το φάτε?  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 10 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν κάποιος σας απογοητεύει;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 11 | Προσπαθείτε να τρώτε λιγότερο στα γεύματά σας από όσο θα θέλατε να φάτε; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 12 | Εάν έχετε κάτι νόστιμο να φάτε, το τρώτε αμέσως;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 13 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν είστε τσαντισμένος/η; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 14 | Προσέχετε ακριβώς το τι τρώτε; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 15 | Εάν περάσετε έξω από ένα φούρνο έχετε την επιθυμία να αγοράσετε κάτι νόστιμο;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 16 | Έχετε την επιθυμία να φάτε, όταν πρόκειται να συμβεί κάτι δυσάρεστο?  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 17 | Τρώτε εσκεμμένα τρόφιμα που αδυνατίζουν; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 18 | Αν δείτε άλλους να τρώνε, έχετε και εσείς την επιθυμία να φάτε;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 19 | Όταν έχετε φάει πολύ, τρώτε λιγότερο από ότι συνήθως τις επόμενες ημέρες;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 20 | Σας δημιουργείται η επιθυμία να φάτε όταν είσαστε αγχωμένος/η, ανήσυχος/η ή σε ένταση; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 21 | Το βρίσκετε δύσκολο να αντισταθείτε στο να φάτε νόστιμα φαγητά?  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 22 | Τρώτε εσκεμμένα λιγότερο προκειμένου να μην πάρετε βάρος; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 23 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν τα πράγματα πηγαίνουν εναντίον σας ή όταν τα πράγματα έχουν πάει στραβά; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 24 | Εάν περάσετε έξω από ένα κατάστημα με σνακ (π.χ., περίπτερο, τυροπιτάδικο, σουβλατζίδικο) ή καφετέρια, έχετε την επιθυμία να αγοράσετε κάτι νόστιμο; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 25 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν είσαστε συναισθηματικά αναστατωμένος/η; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 26 | Πόσο συχνά προσπαθείτε να μην τρώτε μεταξύ των γευμάτων επειδή προσέχετε το βάρος σας; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 27 | Τρώτε περισσότερο από ότι συνήθως, όταν βλέπετε άλλους να τρώνε;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 28 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν βαριέστε ή είσαστε ανήσυχος/η;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 29 | Πόσο συχνά προσπαθείτε να μην τρώτε το βράδυ επειδή προσέχετε το βάρος σας; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 30 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν είσαστε φοβισμένος/η; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 31 | Λαμβάνετε υπόψη το βάρος σας σε σχέση με αυτό που τρώτε; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 32 | Έχετε την επιθυμία να φάτε όταν είσαστε απογοητευμένος/η; | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 33 | Όταν ετοιμάζετε ένα γεύμα έχετε την τάση να φάτε κάτι;  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |