

FEED v3

Mai jos aveți diferite afirmații despre propria persoană, despre obiceiurile alimentare și despre emoțiile sau gândurile asociate cu mâncarea. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație în parte și să decideți **în ce măsură** aceasta este **ADEVĂRATĂ** pentru dumneavoastră, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la „**NICIODATĂ adevărat**” până la „**ÎNTOTDEAUNA adevărat!**”.

ÎNTOTDEAUNA adevărat

DESEORI adevărat

UNEORI adevărat

RAREORI adevărat

NICIODATĂ adevărat

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE CI DOAR OPINII SAU CREDINȚE DIFERITE!

1. Îmi planific din timp ce voi mânca, pentru a mânca echilibrat.					
2. Mă bucur de mâncare și nu îmi refuz poftele culinare.					
3. Mâncarea este pentru mine o modalitate de a face față emoțiilor negative.					
4. Chiar dacă îmi place ceva mult, mă controlez ușor și mă abțin dacă mi-am propus aceasta.					
5. Pot spune că nu sunt o persoană pofticioasă.					
6. Caut să fiu conștient(ă) de fiecare înghițitură și de senzațiile pe care mi le oferă mâncarea.					
7. Sunt atent(ă) la aportul caloric și controlez mărimea porțiilor pe care le consum.					
8. Când mănânc, pun pe primul loc plăcerea gustului și nu aspectele legate de sănătate.					
9. Nu simt nevoia să mănânc în momentele de stres sau tristețe.					
10. Mă trezesc adesea mâncând fără să îmi dau seama cum am început.					
11. Dacă trec pe lângă un restaurant sau o patiserie, mi se face foame instantaneu.					
12. Mănânc încet și îmi acord timp să savurez ceea ce mănânc.					
13. Evit anumite alimente pentru că mi-e teamă că mi-ar putea afecta greutatea.					
14. Dacă un ceva îmi place foarte mult, îl mănânc chiar și dacă știu că nu este sănătos.					
15. Atunci când sunt supărat(ă), simt nevoia să mănânc ceva pentru a mă calma.					
16. Când îmi este foame, mănânc rapid și fără să mă analizez prea mult la ceea ce mănânc.					
17. Dacă simt un miros sau văd ceva apetisant, mi se face poftă și vreau să gust.					
18. Sunt atent(ă) la ce îmi spune organismul pentru a ști dacă mi-e foame sau m-am săturat.					
19. Îmi planific mesele astfel încât să consum cât mai puține calorii.					
20. Chiar dacă îmi plac, evit alimentele bogate în zahăr și grăsimi.					
21. Mănânc mai mult atunci când sunt trist(ă), nervos/oasă sau stresat(ă).					
22. Dacă am în fața mea ceva bun, gust și continui să mănânc, chiar dacă nu mi-e foame.					

23. Dacă cineva din jurul meu mănâncă ceva gustos, simt imediat nevoia să gust și eu.					
24. Mă opresc ușor din mâncat atunci când simt că sunt sătul(ă).					
25. Nu pot să spun că sunt mă străduiesc să mănânc echilibrat și sănătos.					
26. Mă las ghidat(ă) de mirosuri, pofte sau oferte apetisante când aleg ce mănânc.					
27. Emoțiile de moment mă fac să mănânc mai mult decât de obicei.					
28. Aleg frecvent alimente în mod spontan, fără a lua în considerare efectele lor asupra sănătății.					
29. Aleg să mănânc frecvent doar pentru că cineva mi-a facut postă, chiar dacă nu mi-era foame înainte.					
30. Când mănânc, urmăresc cu atenție gustul, textura și senzația alimentelor.					
31. Aleg alimentele cu grijă, doar pe cele care sunt considerate sănătoase.					
32. Nu rezist tentațiilor alimentare, mai ales dacă mâncarea este în fața mea.					
33. Atunci când mă simt singur(ă) sau plictisit(ă), mâncatul devine o sursă alinare emoțională.					
34. Consum deseori alimente doar pentru că le am în fața mea, fără să îmi fie foame.					
35. Pot să ignor mâncarea apetisantă din jurul meu fără să simt vreo tentație.					
36. În timpul meselor mă focalizez pe ceea ce fac și nu mă las ușor distra(ă) de alte preocupări.					
37. Mă simt foarte vinovat(ă) dacă mănânc mai mult decât am planificat.					
38. Continui să mănânc chiar și după ce simt că sunt deja sătul(ă).					
39. După ce mănânc prea mult, simt nevoia să elimin ceea ce am mâncat.					
40. Evit anumite alimente din cauza texturii, gustului sau mirosului.					
41. Am o preocupare constantă și categorică pentru alimentația „curată” sau „sănătoasă”.					
42. Mănânc mult mai mult seara decât în timpul zilei, chiar dacă nu îmi este foame.					
43. Gândul de a lua în greutate îmi provoacă anxietate.					
44. Îmi este greu să mă opresc din mâncat odată ce încep un episod compulsiv.					
45. <u>Nu</u> recurg la metode extreme (înfometare, vărsături, laxative, exerciții fizice excesive etc.) pentru a-mi controla greutatea.					
46. Am o listă foarte limitată de alimente pe care le accept.					
47. Petrec mult timp planificând și analizând conținutul nutrițional al alimentelor pe care le consum.					
48. Îmi este greu să adorm fără să mănânc ceva înainte de culcare.					
49. Mă cântăresc frecvent pentru a verifica dacă am luat în greutate.					
50. Mănânc adesea pe ascuns, din teamă că ceilalți mă vor judeca.					
51. Mă gândesc să folosesc laxative sau diuretice după ce mănânc prea mult.					

52. Mi-e teamă sau mă simt neliniștit(ă) când trebuie să încerc alimente noi.					
53. Evit cu strictețe anumite alimente pentru că le consider nesănătoase sau dăunătoare.					
54. Am obiceiul de a mă trezi noaptea pentru a mânca.					
55. Îmi este frică să mănânc o masă completă, ca toți ceilalți.					
56. Am momente în care mănânc foarte mult într-un timp scurt, fără să pot controla.					
57. Dacă simt că am „eșuat” cu regimul alimentar, sunt foarte dezamăgit(ă) de mine și simt nevoia să mă pedepsesc.					
58. Prefer să nu mănânc, decât să mănânc ceva ce nu este ”pe lista mea” de alimente acceptate.					
59. Îmi organizez alimentația în jurul alimentelor pe care le consider „pure” sau „sănătoase”.					
60. Nu mă pot abține și mănânc ceva seara târziu, înainte de culcare.					
61. Consider că nu sunt niciodată suficient de slab(ă).					
62. Mă opresc ușor din mâncat atunci când mă simt sătul(ă).					
63. Alternez între restricții mari de la mâncare și momente în care mănânc mult prea mult.					
64. Sunt deschis(ă) să încerc gusturi sau combinații noi de alimente, chiar necunoscute.					
65. Mă simt vinovat(ă) dacă mănânc ceva „nesănătos”, chiar și ocazional.					
66. Îmi este greu să mă abțin din a consuma alimente bogate în calorii seara.					
67. Mă bucur atunci când mă pot eschiva de la mâncare și pot să nu mănânc.					
68. După un episod de mâncat exagerat, mă simt copleșit(ă) de vinovăție.					
69. Planific perioade de regim strict, exerciții fizice sau tratamente naturiste imediat după ce am mâncat excesiv.					
70. Am refuzat sau refuz alimente din cauza unor experiențe neplăcute din trecut (ex: sufocare, greață).					
71. Evit întâlniri sociale unde nu știu exact ce alimente se vor servi.					
72. Nu simt nevoia de a mânca ceva înainte de culcare sau în timpul nopții.					

Nume / cod/ ID: _____

Vârsta /anul nașterii _____ **Genul:** ☐ M ☐ F **Ocupația (COR):** _____

Studii finalizate: ☐ gimnaziale(4 clase), ☐ primare (8 clase), ☐ școală profesională,
☐ liceale (12 clase), ☐ post- liceale,
☐ universitare (licență) ☐ universitare (master), ☐ post-universitare (doctorat)

Înălțimea: _____ cm

Greutatea: _____ kg

Circumferința taliei: _____ cm

E-mail: _____