

**Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Στάσεων**  
(EAT-26: Garner, Olmsted, Bohr & Garfinkel, 1982)

	ΠΑΝΤΑ	ΣΥΝΗΘΩΣ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΠΑΝΙΑ	ΠΟΤΕ
1. Τρομάζω στην ιδέα του να γίνω υπέρβαρη	5	4	3	2	1	0
2. Αποφεύγω να τρώω όταν πεινάω	5	4	3	2	1	0
3. Νομίζω ότι με απασχολεί πολύ το θέμα του φαγητού	5	4	3	2	1	0
4. Μου έχει συμβεί να φάω μεγάλες ποσότητες φαγητού και να αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να σταματήσω	5	4	3	2	1	0
5. Τεμαχίζω (κόβω) το φαγητό μου σε πολύ μικρά κομμάτια	5	4	3	2	1	0
6. Ξέρω πόσες θερμίδες έχουν οι τροφές που τρώω	5	4	3	2	1	0
7. Αποφεύγω ιδιαίτερα τα φαγητά που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι)	5	4	3	2	1	0
8. Νομίζω ότι οι άλλοι θα ήθελαν να τρώω περισσότερο	5	4	3	2	1	0
9. Κάνω εμετό μετά το φαγητό	5	4	3	2	1	0
10. Νοιώθω πολλές ενοχές όταν έχω φάει	5	4	3	2	1	0
11. Με απασχολεί η επιθυμία να γίνω πιο λεπτή	5	4	3	2	1	0
12. Όταν ασκούμεθα σκέφτομαι τις θερμίδες που «καίω»	5	4	3	2	1	0
13. Οι άλλοι πιστεύουν ότι είμαι πολύ αδύνατη	5	4	3	2	1	0
14. Με ανησυχεί η ιδέα ότι έχω λίπος στο σώμα μου	5	4	3	2	1	0
15. Μου παίρνει περισσότερο χρόνο από ότι στους άλλους να τελειώσω το γεύμα μου	5	4	3	2	1	0
16. Αποφεύγω τα φαγητά που περιέχουν ζάχαρη	5	4	3	2	1	0
17. Τρώω τρόφιμα «διαίτησης» (light)	5	4	3	2	1	0
18. Νοιώθω ότι το φαγητό ελέγχει τη ζωή μου	5	4	3	2	1	0
19. Ελέγχω τον εαυτό μου	5	4	3	2	1	0
20. Νοιώθω ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω	5	4	3	2	1	0
21. Αφιερώνω πολύ χρόνο και σκέψη στο φαγητό	5	4	3	2	1	0
22. Νοιώθω άσχημα όταν τρώω γλυκά	5	4	3	2	1	0
23. Ασχολούμαι με δίαιτες	5	4	3	2	1	0
24. Μου αρέσει να έχω άδειο στομάχι	5	4	3	2	1	0
25. Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες	0	1	2	3	4	5
26. Έχω την τάση να κάνω εμετό μετά τα γεύματα	5	4	3	2	1	0