

## TRÓJCZYNNIKOWY KWESTIONARIUSZ JEDZENIA (TFEQ-13)

SYMBOL	PYTANIE	zdecydowanie TAK	raczej TAK	raczej NIE	zdecydowanie NIE
R1	Umyślnie nakładam sobie małe porcje jedzenia, aby mieć wpływ na moją masę ciała				
E1	Jem, kiedy czuję się zdenerwowany/ zdenerwowana				
J1	Przebywanie w towarzystwie kogoś, kto je, często sprawia, że czuję się tak głodny, że muszę coś zjeść				
E2	Kiedy jest mi smutno, często objadam się				
J2	Kiedy widzę coś pysznego, często robię się tak głodny, że natychmiast muszę zjeść				
J3	Często robię się tak głodny, że mój żołądek wydaje się nie mieć dna				
J4	Jestem ciągle głodny i dlatego trudno mi przestać jeść, dopóki nie zjem wszystkiego z talerza				
E3	Kiedy czuję się samotny pocieszam się jedzeniem				
R2	Świadomie kontroluję ilość jedzenia przy posiłku, aby nie przybierać na wadzę				
R3	Powstrzymuję się od jedzenia niektórych potraw, ponieważ od nich tyję				
J5	Zawsze jestem na tyle głodny, aby jeść o dowolnej porze				
R4	Czy jest prawdopodobne, żebyś świadomie zjadł mniej niż masz ochotę?				
R5	Jak bardzo ograniczasz jedzenie? Zaznacz na skali od 1 do 8	wcale nie ograniczam			zawsze ograniczam