**Η Κλίμακα Στάσεων Διατροφής (Eating Attitudes Test, EAT-26)**

To EAT-26 αποτελείται από 26 ερωτήσεις με 6 πιθανές απαντήσεις. Η βαθμολογία κάθε ερώτησης κυμαίνεται από 0 έως 3 (3=συχνά, 2=συνήθως, 1=πάντα, 0=μερικές φορές, σπάνια, ποτέ), με συνέπεια η τελική βαθμολογία του ερωτηματολογίου να κυμαίνεται από 0–78. Η αξιολόγηση της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου στα ελληνικά έχει γίνει από τον Σίμο κ.ά. (1996). Το ΕΑΤ-26 αποτελείται από τρεις υποκλίμακες: Δίαιτα, Βουλιμία και Έλεγχος του φαγητού. Στην ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου βαθμολογία ίση ή μεγαλύτερη από 20 θεωρείται ότι είναι δηλωτική υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση διαταραχής πρόσληψης τροφής. Παρόλο που το ερωτηματολόγιο ΕΑΤ-26 δεν είναι διαγνωστικό εργαλείο για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, έχει βρεθεί ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για την ανίχνευση πιθανών περιπτώσεων διαταραχής πρόσληψης τροφής.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1=πάντα** | **2=συνήθως** | **3=συχνά** | **4=μερικές φορές** | **5=σπάνια** | **6=ποτέ** |
| **1. Τρομάζω στην ιδέα να είμαι υπέρβαρος/η** **2. Αποφεύγω να τρώω όταν πεινάω** **3. Πιάνω τον εαυτό μου απασχολημένο με το φαγητό** **4. Κόβω την τροφή μου σε μικρά κομμάτια** **5. Γνωρίζω το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών που καταναλώνω** **6. Συγκεκριμένα αποφεύγω τροφές που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, πατάτες, κλπ.)** **7. Νοιώθω ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο** **8. Προκαλώ εμετό μετά το φαγητό** **9. Νοιώθω πολύ ένοχος/η μετά το φαγητό** **10. Είμαι απασχολημένος/η με την επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η** **11. Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι** **12. Άλλοι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πολύ αδύνατος/η** **13. Απασχολούμαι με την σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου** **14. Όταν τρώω τα γεύματά μου αργώ περισσότερο από τους άλλους** **15. Αποφεύγω τροφές με ζάχαρη** **16. Τρώω διαιτητικές τροφές** **17. Νοιώθω ότι το φαγητό ελέγχει την ζωή μου** **18. Έχω αυτο-έλεγχο σχετικά με το φαγητό** **19. Νοιώθω ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω** **20. Ξοδεύω πολύ χρόνο και σκέψη στο φαγητό** **21. Νοιώθω άβολα όταν τρώω γλυκά** **22. Κάνω δίαιτα** **23. Μου αρέσει να είναι άδειο το στομάχι μου** **24. Νοιώθω την ανάγκη να κάνω εμετό μετά το φαγητό** **25. Απολαμβάνω να δοκιμάζω νέα λιπαρά /παχυντικά φαγητά** **26. Έχετε επεισόδια υπερφαγίας όπου νιώθετε ότι δεν μπορείτε να σταματήσετε;**  |  |  |  |  |  |  |

**Δημογραφικά**

1. **Ηλικία  **
2. **Φύλο
 Aνδρας
 Γυναίκα**
3. **Μόρφωση
 Απόφοιτος/η Δημοτικού
 Απόφοιτος/η Γυμνασίου
 Απόφοιτος/η Λυκείου
 Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ**
4. **Βάρος (σε kg) **
5. **Ύψος (σε cm) (π.χ. κάποιος με ύψος 1,70m θα γράψει 170 στο κουτάκι) **
6. **Πληθυσμός του τόπου διαμονής σας  **
7. **Έχει διαγνωσθεί ότι πάσχετε από διαταραχή πρόσληψης τροφής (ανορεξία, βουλιμία κ.τ.λ.) τους τελευταίους 6 μήνες;
 Ναι
 Όχι**
8. **Ασχολείστε με τον αθλητισμό;
 Εντατικά
 Συχνά
 Σπάνια
 Καθόλου**
9. **Υποψιάζεστε ότι πάσχετε από κάποια διαταραχή πρόσληψης τροφής;
 Ναι
 Όχι**
10. **Έχετε ποτέ επισκεφτεί γιατρό η ψυχολόγο για κάποια διαταραχή πρόσληψης τροφής;
 Ναι
 Όχι**