**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**