



EAT-26

גרסה לנשים/נערות

סמני את האפשרות הנראית לך מתאימה ביותר (אף פעם, לעיתים רחוקות, לפעמים, לעיתים קרובות, בדרך כלל ותמיד).

אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	בדרך כלל	תמיד		
						1 מפחידה אותי המחשבה שאני שמנה	
						2 אני נמנעת מאכילה שאני רעבה	
						3 אני מוצאת את עצמי מגלה עסוק יתר בנושאי אוכל	
						4 התנסיתי בזלילה תוך הרגשה שאיני יכולה לחדול	
						5 אני חותכת את המזון לפיסות קטנות	
						6 אני מודעת לכמות הקלוריות במזון אותו אני אוכלת	
						7 אני נמנעת במיוחד מאכילת מזון עשיר בפחמימות (לחם, אורז, תפוחי אדמה וכו')	
						8 אני מרגישה שאחרים היו מעדיפים שאוכל יותר	
						9 אני מקיאה לאחר הארוחה	
						10 אני חשה מאוד אשמה לאחר אכילה	
						11 אני מגלה עיסוק יתר בשאיפה להיות רזה יותר	
						12 אני חושבת על שריפת קלוריות בזמן שאני מתעמלת	
						13 אחרים חושבים שאני רזה	
						14 אני מוטרדת מהמחשבה שיש שומן על גופי	
						15 לוקח לי יותר זמן מאשר לאחרים לאכול את הארוחות	
						16 אני נמנעת מלאכול מזון עם סוכר	
						17 אני אוכלת מזון דיאטטי	
						18 אני מרגישה שאוכל שולט על חיי	
						19 אני מראה שליטה עצמית בנושא מזון	
						20 אני מרגישה שאחרים לוחצים עליי לאכול	
						21 אני מקדישה יותר מידי זמן ומחשבה לאוכל	

National Chief Psychologist's Office
Ministry of Health

5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
Tel: *5400 Fax: 02-5655918



משרד הפסיכולוג הארצי
משרד הבריאות

רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו
66849

call.habriut@moh.health.gov.il
טל: *5400 פקס: 02-5655918



חטיבת הרפואה
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי
National Psychology Unit – Chief Psychologist

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

						22	אני מרגישה אי נוחות לאחר אכילת ממתקים
						23	אני עסוקה בענייני דיאטה
						24	אני מעדיפה שהקיבה שלי תהיה ריקה
						25	אני נהנית לנסות מאכלים חדשים עשירי קלוריות
						26	יש לי דחף להקיא אחרי ארוחות

**National Chief Psychologist's Office
Ministry of Health**

5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
Tel: *5400 **Fax:** 02-5655918



**משרד הפסיכולוג הארצי
משרד הבריאות**

רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
טל: *5400 **פקס:** 02-5655918