

EAT -26 (female)

إقرأ أي كل جملة من الجمل الآتية ثم ضع علامة "√" مقابل الكلمة التي

تعبّر أكثر من غيرها عما تعتقدین.

دائماً	غالباً	أحياناً كثيرة	أحياناً	نادراً	لا أبداً
		√			

الآن إبدأي الإجابة:						
	دائماً	غالباً	أحياناً كثيرة	أحياناً	نادراً	لا أبداً
1-						أنا أخاف جداً من السمنة
2-						أتجنب الأكل عندما أكون جائعة
3-						أجد بالي مشغولاً بالطعام
4-						تمر بي نوبات تناول بها كميات كبيرة من الطعام وأشعر أنني قد لا أستطيع التوقف
5-						أقطع طعامي إلى قطع صغيرة
6-						أعرف عدد السعرات الحرارية في الطعام الذي أتناوله
7-						اتجنب عمدا الأطعمة التي تحتوي على النشويات مثل البطاطس والخبز
8-						أعتقد أن الآخرين يريدونني أن أكل أكثر
9-						أنقياً بعد الأكل
10-						أشعر بالندم الشديد بعد الأكل
11-						بالي مشغول في الرغبة بأن أكون أكثر نحافة
12-						أفكر في حرق السعرات الحرارية بعد الأكل



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

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

						13- الناس الاخرين يعتقدون أنني نحيفة جدا
						14- بالي مشغول بالتفكير في أن يكون في جسمي بعض الشحم
						15- أستغرق وقتاً أطول من غيري في تناول وجبتي
						16- أتجنب تناول الأطعمة التي بها سكر
						17- أكل أطعمة الريجيم الغذائي
						18- أشعر أن الطعام يسيطر على حياتي
						19- أستطيع أن اتمالك نفسي أمام الأكل
						20- أشعر أن الاخرين يدفعونني الى الأكل
						21- أقضي وقتاً طويلاً في التفكير في الطعام
						22- أشعر بعدم الارتياح بعد تناول الحلويات
						23- أمارس الأعمال التي يمكن ان تنقص وزني
						24- أحب أن تكون معدتي خالية
						25- أجد لذة في تجربة الأطعمة اللذيذة الدسمة
						26- أجد رغبة ملحّة في التقيؤ بعد الوجبات

مثال: أنا متفائلة جداً: ____

**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