***Hodnotenie stravovacích návykov (DEAS)***

**ČASŤ 1**

1. Označ krížikom, do akej miery považuješ za zdravú a nevyhnutnú konzumáciu nasledovných potravín:
	1. **Cukor**
		* časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		* príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		* nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Hranolky**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Olej**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné
	1. **Chlieb/ pečivo**
		+ časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		+ príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		+ nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

 **Ryža**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Fazuľa**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Cestoviny**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Červené mäso**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Plnotučné mlieko**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Syr**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné
	1. **Zelenina**
		+ časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		+ príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		+ nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Ovocie**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné

**Biele mäso**

* + - časté jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- príležitostné jedenie tejto potraviny je zdravé a nevyhnutné
		- nejesť túto potravinu je zdravé a nevyhnutné
1. Cítiš pri jedle potešenie?
* Áno
* Nie
1. Už si niekedy zažil/ (a) pocit, že stravovanie je pre teba neprirodzené?
	1. Áno
	2. Nie
2. Už sa ti niekedy stalo, že si 1 alebo aj viac dní nejedol/(a) alebo len pil(a), pretože si veril, že schudneš?
	1. Áno
	2. Nie
3. Počítaš kalórie každého jedla, ktoré ješ?
	1. Áno
	2. Nie
4. Máš rád/(a) pocit prázdneho žalúdku?
	1. Áno
	2. Nie
5. Vynechávaš cez deň jedlo, aby si nepribral/(a)?
	1. Áno
	2. Nie
6. Cítiš sa po jedle „špinavý“?
	1. Áno
	2. Nie
7. Máš pekné spomienky, ktoré sú spojené s jedlom?
	1. Áno
	2. Nie
8. Chcel/(a) by si, aby bolo možné nepotrebovať jesť?
	1. Áno
	2. Nie
9. Veríš, že je normálne, niekedy jesť len preto, že sme smutní, rozrušení alebo znudení?
	1. Áno
	2. Nie
10. Keď sa ti stane, že sa naješ viac ako zvyčajne, aké je tvoje následné správanie?
	1. Vrátim sa k pôvodnému stravovaniu
	2. Uvedomím si že som stratil/(a) kontrolu a budem jesť ešte viac
	3. Rozhodnem sa zahájiť diétu
	4. Vykompenzujem to fyzickou aktivitou, vracaním, preháňadlami a diuretikami

**Časť 2**

1. Cítim sa vinný(á) keď zjem niečo, o čom si myslím, že by som to z nejakého dôvodu nemal jesť.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
2. Nezjem určitý typ jedla, ak zistím že má viacej kalórií ako som si myslel(a).
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
3. Stále sa obávam toho čo budem jesť, koľko toho budem jesť, ako si pripraviť jedlo a či by som ho celkovo mal alebo nemal jesť.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
4. Obávam sa toho, ako veľmi z určitých potravín a pokrmov priberiem.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
5. Som nahnevaný (á), keď som hladný (á).
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
6. Je pre mňa ťažké si vybrať čo budem jesť, pretože si vždy myslím, že by som mal/(a) jesť menej alebo si vybrať jedlo obsahujúce menej kalórií.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
7. Keď zatúžim po špecifickom jedle, viem, že ho neprestanem jesť, pokým ho celé nezjem.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
8. Chcel(a) by som mať svoje chute a stravovacie návyky pod úplnou kontrolou.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
9. Snažím sa jesť menej pred inými ľuďmi, aby som sa mohol/(a) prejesť keď budem sám(a)
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
10. Bojím sa, začať jesť a nebyť schopný/(á) prestať.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
11. Snívam o tabletke, ktorá by mohla nahradiť jedlo.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
12. Znervózniem a/alebo strácam sebakontrolu na oslavách a večierkoch, kde je okolo mňa veľmi veľa dostupného jedla.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy
13. Môj vzťah k jedlu mi celkovo narúša/kazí život.
	1. Vždy
	2. Zvyčajne
	3. Často
	4. Občas
	5. Zriedka/nikdy