

Eetvragenlijst voor kinderen

Naam:.....
Jongen / Meisje (omcirkel wat je bent)
Datum van invullen (vandaag):.....
Geboortedatum:.....

Uitleg

De bedoeling van deze vragenlijst is om te kijken hoe jij eet en hoe jij over eten denkt.

Op de volgende bladzijden staan allerlei vragen die je goed moet doorlezen voor je ze beantwoordt. Bij iedere vraag kleur je een aantal hokjes van de balk die er onder staat. Ieder hokje is 1 dag. Als het antwoord op de vraag **6 dagen** is, dan kleur je zes hokjes. Als het antwoord op de vraag **20 dagen** is, dan kleur je 20 hokjes. Als het antwoord op de vraag **0 dagen** is, dan kleur je alleen het hokje met de 0. Je moet het antwoord kiezen dat het beste bij jou past. Als je één bladzijde hebt ingevuld, ga je door naar de volgende bladzijde. Er zijn geen goede of foute antwoorden, dus probeer zo eerlijk mogelijk te zijn bij het beantwoorden.

Sla geen vragen over!

Alle vragen gaan over de **afgelopen 28 dagen (vier weken)**. Dit is niet zo gemakkelijk. Probeer toch zo precies mogelijk te zijn. Als hulpmiddel is het verstandig je **agenda of kalender** erbij houden.

Voorbeeld

Je hebt je in de afgelopen 28 dagen (vier weken) zestien dagen bang gevoeld, dan vul je de balk op de volgende manier in:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 1) Op hoeveel dagen heb je expres geprobeerd minder te eten dan je eigenlijk wilde om zo minder te wegen of lichaamsvorm te veranderen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 2) Op hoeveel dagen heb je minstens 8 uren achter elkaar niets gegeten om zo minder te wegen of je lichaamsvorm te veranderen? (De tijd dat je slaapt telt natuurlijk niet mee)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 3) Op hoeveel dagen heb je geprobeerd om voedsel dat je lekker vindt niet te eten, om zo minder te wegen of je lichaamsvorm te veranderen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 4) Op hoeveel dagen heb je geprobeerd om je aan eetregels te houden om zo minder te wegen of je lichaamsvorm te veranderen? Eetregels zijn dingen die je met jezelf afspreekt (Bijvoorbeeld: 'ik mag van mezelf chips alleen maar op zaterdag eten')

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 5) Op hoeveel dagen wilde je dat je maag echt helemaal leeg was?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 6) Op hoeveel dagen moest je heel veel aan voedsel of eten denken en kon je daardoor andere dingen niet goed doen? Bijvoorbeeld: 'ik was zoveel aan het denken aan lekkere dingen, dat ik niet meer op het computerspelletje kon letten'.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

7) Ben je wel eens bang geweest de controle over eten te verliezen?

à Wat is het verliezen van controle over eten?

Je had veel moeite om het eten te laten staan of om te stoppen met eten.

Ben je wel eens bang geweest de controle over eten te verliezen?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> Op hoeveel dagen ben je hiervoor bang geweest?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

8) Heb je wel eens eetbuien gehad?

à Wat is een eetbui?

- je eet snel en veel in een korte tijd;
- je eet meer dan andere kinderen zouden doen;
- je hebt het gevoel dat je moet eten;
- je hebt het gevoel dat je niet meer kunt stoppen met eten

Meestal eet je lekkere dingen. Meestal ben je alleen tijdens een eetbui en vaak eet je dan stiekem. Tijdens een eetbui eet je meestal snel. Vaak voel je je na een eetbui misselijk en of schuldig.

Heb je wel eens eetbuien gehad?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> Op hoeveel dagen heb je eetbuien gehad?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

9) Op hoeveel dagen heb je stiekem gegeten? (Als je eetbuien hebt gehad, dan tellen deze niet mee bij deze vraag.)

à Wat is stiekem eten?

Met stiekem eten wordt bedoeld dat niemand mag weten dat je eet, ook niet je vrienden of vriendinnen

Op hoeveel dagen heb je stiekem gegeten? (Als je eetbuien hebt gehad, dan tellen deze niet mee bij deze vraag.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

10) Op hoeveel dagen wilde je dat je buik helemaal plat was?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

11) Op hoeveel dagen heb je heel veel aan je lichaamsvorm of gewicht gedacht, en kon je daardoor andere dingen niet goed doen? Bijvoorbeeld: 'ik was zoveel aan het denken aan mijn gewicht, dat ik niet meer op de film kon letten'.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

12) Op hoeveel dagen ben je bang geweest om dikker te worden?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

13) Op hoeveel dagen heb je je dik gevoeld?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

14) Op hoeveel dagen wilde je heel graag minder wegen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

15) Hoe vaak voelde je je schuldig na het eten? (Als je eetbuien hebt gehad, dan tellen deze niet mee bij deze vraag.)

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nooit** een schuldgevoel na het eten;
- bijna geen enkele keer** een schuldgevoel na het eten;
- minder dan de helft van de keren** een schuldgevoel na het eten;
- de helft van de keren** een schuldgevoel na het eten;
- meer dan helft van de keren** een schuldgevoel na het eten;
- bijna elke keer** een schuldgevoel na het eten;
- elke keer** een schuldgevoel na het eten;

16) Heb je in de afgelopen 28 dagen het gevoel gehad dat je heel erg veel at? Zoveel dat andere kinderen dat ook heel veel zouden vinden.

à Je beantwoordt deze vraag alleen met 'ja' wanneer je zelf het gevoel hebt gehad dat je heel erg veel at in een korte tijd **en** wanneer je denkt dat andere kinderen het ook heel veel zouden vinden.

Heb je in de afgelopen 28 dagen het gevoel gehad dat je heel erg veel at? Zoveel dat andere kinderen dat ook veel zouden vinden?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

(als je de vraag met 'ja' beantwoord hebt, schrijf dan op de stippellijn hoeveel keer dat is gebeurd)

17) Heb je tijdens de momenten dat je echt teveel at (zie vraag 16) wel eens het gevoel gehad dat je de controle over het eten zou verliezen?

à **Wat is het verliezen van controle over eten?**

Je had veel moeite om eten te laten staan of om te stoppen met eten.

Heb je tijdens de momenten dat je echt teveel at (zie vraag 16) wel eens het gevoel gehad dat je de controle over het eten zou verliezen?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

18) Heb je in de afgelopen 28 dagen wel eens andere momenten gehad, waarin je het gevoel had dat je niet meer kon stoppen met eten, maar waarbij je **niet** heel veel at?

Je beantwoordt deze vraag alleen met 'ja' wanneer je **wel** de controle verloor, maar wanneer je **niet** heel veel at.

à Wat is het verliezen van controle over eten?

Je had het gevoel dat je moest eten of je was bang dat je niet meer kon stoppen met eten.

Wat is heel veel eten?

Zoveel eten waarvan je denkt dat de meeste andere kinderen het ook erg veel zouden vinden.

Heb je in de afgelopen 28 dagen wel eens andere momenten gehad, waarin je het gevoel had dat je niet meer kon stoppen met eten, maar waarbij je niet heel veel at?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

19) Heb je in de afgelopen 28 dagen wel eens overgegeven om niet dikker te worden?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

20) Heb je in de afgelopen 28 dagen wel eens medicijnen gebruikt om beter te kunnen plassen of poepen om niet dikker te worden?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

21) Heb je in de afgelopen 28 dagen wel eens medicijnen gebruikt om ervoor te zorgen dat je geen honger hebt of om niet dikker te worden?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

22) Heb je in de afgelopen 28 dagen heel veel gesport? Met heel veel bedoelen we minstens 1 uur achter elkaar heel hard sporten waardoor je bijvoorbeeld gaat zweten. En deed je dit ook alleen maar om af te vallen?

à je beantwoordt deze vraag dus alleen met **ja** als je langer dan een uur achter elkaar hebt gesport **en** als je dit alleen deed om minder te wegen.

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- nee >> ga door naar de volgende vraag;
- ja >> hoeveel keer is dit in de afgelopen 28 dagen gebeurd?keer

23) Als ik zwaarder zou zijn zou ik minder leuk zijn.

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;

24) Als de vorm van mijn lichaam mooier zou zijn, zou ik leuker zijn.

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;

25) Hoe vervelend zou je het vinden als je in de komende maand 1 keer per week op de weegschaal moest staan?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;

26) Ben je in de afgelopen 28 dagen ontevreden geweest over je gewicht?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;

27) Ben je in de afgelopen 28 dagen ontevreden geweest over je lichaamsvormen?

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;

28) Heb je je in de afgelopen 28 dagen zorgen gemaakt dat andere mensen je zouden zien eten? (Bijvoorbeeld op straat of op school).

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg

29) Heb je je in de afgelopen 28 dagen vervelend gevoeld als je je lijf zag? (Bijvoorbeeld als je in de spiegel keek.)

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;

30) Heb je je in de afgelopen 28 dagen vervelend gevoeld wanneer andere mensen je lijf zagen? (Bijvoorbeeld bij het omkleden met gym of tijdens het zwemmen.)

Kruis aan wat het beste bij jou past:

- helemaal niet;
- niet;
- een klein beetje;
- een beetje;
- redelijk
- erg;
- heel erg;