

Syömisen taito -kysely

Alla on syömistäsi koskevia väittämiä. Pohdi kutakin väittämää ja valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Suhtaudun syömiseen rennosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voin hyvällä omallatunnolla syödä sen verran kuin haluan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on säännölliset ateriat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni voin aivan hyvin syödä ruokaa, josta pidän.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokeilen itselleni uusia ruokia ja opettelen pitämään niistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos tilanne vaatii, voin syödä ruokaa, josta en erityisemmin pidä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön monenlaisia ruokia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni voin aivan hyvin nauttia ruoasta ja syömisestäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luotan itseeni siinä, että syön minulle riittävästi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön niin paljon kuin nälkäni vaatii.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syödessäni kiinnitän huomioni ruokaan ja syömiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varaan aikaa syömiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön kunnes tunnen itseni kylläiseksi/tyytyväiseksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nautin ruoasta ja syömisestä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tehdessäni ruokavalintoja otan huomioon mikä on minulle hyväksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varmistan etukäteen, että tulen syöneeksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© Copyright 2011 Elyn Satter. Suomenkielinen käännös Leila Karhunen. Voidaan käyttää opetuksessa ja kliinisessä työssä. Tutkimuskäyttöä varten seuraa hyväksymisprosessia, joka on kuvattu osoitteessa

<https://www.ellynsatterinstitute.org/ecsi-2-0/>

Factor analysis and scoring

All items are scored on a Likert scale and assigned values as following:

Always=3; Often =2; Sometimes=1, Rarely=0; Never=0.

Total the scores for each subsection and total the scores overall for the entire test.

Interpretation of scores

- Eating competence: 1 to 48. Cutoff is 32 and above.
- Eating Attitudes: 1 to 15 No cutoff assigned.
- Contextual Skills: 1 to 15 No cutoff assigned.
- Food Acceptance: 1 to 9 No cutoff assigned.
- Food Regulation: 1 to 9 No cutoff assigned.

While cutoffs have not been established for each of the subscales, you can draw general impressions. For clinical identification of Eating Competence problem areas, consider scores that are disproportionately low in each of the subscales to identify particular problems in that area.

Scoring and Interpretation of the ecSatter Inventory 2.0™

Factor descriptions

Eating attitude: Is positive about eating and about food.

Food acceptance skills: Is comfortable with preferred foods and has skills for learning to like unfamiliar foods

Internal regulation skills: Depends on internal regulators of hunger and appetite as well as feelings of fullness and satisfaction to determine how much to eat.

Contextual skills: Makes meals a priority and has skills and resources for managing food.

Items arranged by factors

Eating attitude

1. I am relaxed about eating.
2. I am comfortable about eating enough.
4. I feel it is okay to eat food that I like
8. I am comfortable with my enjoyment of food and eating.
14. I enjoy food and eating.

Food acceptance

5. I experiment with new food and learn to like it.
6. If the situation demands, I can “make do” by eating food I don't much care for.
7. I eat a wide variety of foods.

Food regulation

9. I trust myself to eat enough for me.
10. I eat as much as I am hungry for.
13. I eat until I feel satisfied

Contextual skills

3. I have regular meals.
11. I tune in to food and pay attention to eating.
12. I make time to eat.
15. I consider what is good for me when I eat.
16. I plan for feeding myself.