Ankieta Nawyków Związanych ze Słodyczami

Elżbieta Kasztelaniec
MIKROBIOLOG • DIETETYK MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

1. Przechodzisz obok cukierni pełnej łakoci. Jak reagujesz?

- ☐ Ślinka mi cieknie na widok tych wszystkich słodkości.
- ☐ Muszę wejść i coś kupić – nie mogę się oprzeć.
- ☐ Przechodzę obojętnie, słodycze mnie nie kuszą.

2. Słodycze są w szafce. Co robisz?

- ☐ Myślę o nich, ale powstrzymuję się od sięgnięcia po nie.
- ☐ Nie mogę wytrzymać i codziennie muszę coś zjeść z tej szafki.
- ☐ Mogą spokojnie leżeć w szafce, panuję nad swoimi pokusami.
- ☐ Mogą leżeć, w ogóle nie mam na nie ochoty.

3. Na imieninach czy imprezach rodzinnych najczęściej:

- ☐ Zjadam wszystkie dostępne słodycze – nie potrafię się oprzeć.
- ☐ Wybieram tylko moje ulubione słodycze, a resztę zostawiam.
- ☐ Nie jem słodyczy, nawet jeśli są na stole, na imprezie.

4. Kiedy mam napady głodu słodyczowego:

- ☐ Jestem w stanie zjeść trzy drożdżówki na jednym posiedzeniu.
- ☐ Potrafię zjeść całą tabliczkę czekolady na raz.
- ☐ Mogę zjeść dwie tabliczki czekolady na raz bez problemu.
- ☐ Moją ochotę na słodycze zaspokajam jedząc tylko 1-2 kostki czekolady.
- ☐ Nie mam napadów głodu słodyczowego.

5. Piekę i zjadam ciasta w domu:

- ☐ Codziennie.
- ☐ Co trzeci dzień.
- ☐ Raz w tygodniu.
- ☐ Nie piekę i nie jem ciast.
- ☐ Nie piekę, ale często jem ciasta.

6. Z jaką częstotliwością jesz słodycze:

- ☐ Jem słodycze kilka razy dziennie.
- ☐ Spożywam słodycze raz dziennie.
- ☐ Jem słodycze co 3-4 dni.
- ☐ Spożywam słodycze raz w tygodniu.
- ☐ Jem słodycze tylko okazjonalnie, przy specjalnych okazjach.
- ☐ Nie jem słodyczy.

wszelkie prawa zastrzeżone @ copyright 2023

7. Masz ochotę na coś słodkiego, co robisz:

- ☐ Szukam słodkości, aby zaspokoić mój słodyczowy głód.
- ☐ Zamiast sięgać po słodycze, wybieram pełnowartościowy posiłek, jak owsianka czy owoce.
- ☐ Gdy mam ochotę na coś słodkiego, wolę napić się słodkiego napoju.
- ☐ Nie mam ochoty na słodycze.

8. Na zakupach:

- ☐ Kupuję wszystkie słodycze, na które mam ochotę w danym momencie.
- ☐ Kupuję słodycze na zapas, jeśli obowiązuje na nie promocja.
- ☐ Zamiast dużych paczek słodyczy, wybieram mniejsze przekąski.
- ☐ Staram się zamiast słodyczy kupić owoce.

9. Słodycze leżą na stole, a ja:

- ☐ Nie mogę się powstrzymać i zjadam wszystkie.
- ☐ Zjadam słodycze z umiarem, ponieważ mam na nie ochotę.
- ☐ Przechodzę obok stołu obojętnie, nie skuszony/a słodyczami.

10. Widzę słodkie wypieki na imprezie, więc:

- ☐ Zjadam je bez zastanowienia, nie przejmując się ilością.
- ☐ Częstuję się z umiarem, zachowując kontrolę nad ilością spożywanych słodkości.
- ☐ Pozostaję wierny/a moim postanowieniom i nie jem żadnych słodkości.

wszelkie prawa zastrzeżone @ copyright 2023

11. Jak piekę ciasto, to:

- ☐ Zaraz po upieczeniu zjadam kilka kawałków.
- ☐ Zjadam kawałek ciasta, kiedy najdzie mnie ochota.
- ☐ Upieczone ciasto oferuję rodzinie lub znajomym, sam/a nie zjadam ani kawałka.

12. Traktuję słodycze jako nagrodę:

- ☐ Zawsze, kiedy osiągnę jakiś cel lub wykonam dobrze jakieś zadanie, nagradzam się słodyczami.
- ☐ Czasami używam słodyczy jako nagrody, ale tylko w wyjątkowych sytuacjach.
- ☐ Rzadko traktuję słodycze jako nagrodę, wolę innego rodzaju nagrody.
- ☐ Nigdy nie traktuję słodyczy jako nagrody, staram się unikać takich zachęt.

13. Kiedy spotyka Cię stresująca sytuacja:

- ☐ Zawsze sięgam po słodycze lub inną przekąskę, gdy czuję się zestresowany.
- ☐ Czasami zajadam stres, ale staram się to kontrolować i nie robię tego za często.
- ☐ Rzadko zajadam stres, wolę radzić sobie z nim na inne sposoby.
- ☐ Nigdy nie zajadam stresu, zawsze szukam zdrowszych metod radzenia sobie z nim.

Powyższe informacje pozwalają jedynie spojrzeć na siebie z innej perspektywy i pomogą odbierać/interpretować sygnały jakie wysyła nam organizm. Treści zawarte w tym opracowaniu mogą być użyte tylko i wyłącznie do celów prywatnych, przeznaczone są dla osób, które w naturalny sposób chcą poprawić jakość swojego życia. Nie stanowią diagnozy medycznej i nie zastąpią wizyty u lekarza czy doświadczonego terapeuty