

25 Brukar du äta något gott vid fikastunderna på jobbet?

- Nästan aldrig
- Sällan
- Oftast
- Nästan alltid

26 Händer det att du småäter samtidigt som du lagar mat?

- Nästan aldrig
- Sällan
- Oftast
- Nästan alltid

Så här gör deltagaren för att bedöma sina svar och få kunskap om vilket ätmönster som stämmer bäst in på eget ätbeteende.

Avseende 1–16: Deltagaren markerar de frågor/påståenden som hen har svarat antingen *stämmer precis* eller *stämmer ganska bra* på. Skriver upp frågans/påståendets nummer och jämför den siffran med siffran i facit som hänvisar till ätmönster.

Avseende 17–20 samt 22–26: Deltagaren markerar de frågor som hen har svarat antingen *oftast* eller *nästan alltid* på. Skriver upp frågans/påståendets nummer och jämför den siffran med siffran i facit som hänvisar till ätmönster.

Avseende 21 är det siffrorna 5–6 som anger ätmönster i facit. 5–6 kan anses representera ett ätande som inte leder till övervikt, men inte heller innebära överdriven kontroll av det man äter.

#### FACIT

Emotionellt ätande	2, 4, 7, 10, 14, 16
Okontrollerat ätande	3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19, 20
Vaneätande	22, 23, 24, 25, 26
Återhållsamt ätande	1, 5, 11, 17, 18, 21