

DIETARY RULES INVENTORY DRI	COGNOME: NOME: DATA:
--	---

Istruzioni. Le seguenti domande riguardano le ultime quattro settimane (28 giorni). È pregato di leggere ogni domanda attentamente. La preghiamo di rispondere a tutte le domande. Grazie

QUANTE VOLTE NEGLI ULTIMI 28 GIORNI, HA CERCATO <u>INTENZIONALMENTE</u> DI					
	Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Sempre
1. Non mangiare oltre un certo orario					
2. Ritardare l'orario dei pasti					
3. Mangiare gli stessi alimenti					
4. Non mangiare al di fuori dei pasti principali					
5. Mangiare i cibi meno calorici					
6. Mangiare meno degli altri che sono con lei					
7. Non mangiare di fronte ad altre persone					
8. Non mangiare se si dovranno incontrare altre persone					
9. Non mangiare cibi considerati ingrassanti					
10. Non mangiare cibi considerati non salutari					
11. Non prendere il dolce a fine pasto					
12. Non bere bevande zuccherate					
13. Non usare condimenti					
14. Non assumere cibi di cui non si conoscono gli ingredienti, il contenuto calorico o la quantità precisa					
15. Restringere i pasti precedenti se si prevede di consumare un pasto fuori casa					
16. Non accettare inviti a pranzo o a cena					
17. Non mangiare alcuni gruppi alimentari (es., carboidrati, grassi, proteine, altro)					
18. Cucinare separatamente dagli altri					
19. Non mangiare cibo preparato dagli altri					

	Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Sempre
20. Non raccogliere i condimenti rimasti nel piatto					
21. Lasciare parti di cibo nel piatto					
22. Non fare il bis					
23. Non mangiare se non si è consumato abbastanza					
24. Non assaggiare il cibo mentre si cucina					
25. Stabilire un livello calorico fisso da non superare nell'arco della giornata					
26. Stabilire un livello calorico fisso da non superare in un singolo pasto					
27. Stabilire un numero fisso di pezzi di cibo da assumere					
28. Fare porzioni piccole					