

The Palatable Eating Motives Scale – Italian version (PEMS-IT)

ISTRUZIONI:

Qui sotto è riportata una lista delle ragioni che talvolta spingono le persone a consumare cibi e bevande appetitosi, ad esempio:

- Dolci come cioccolata, ciambelle, biscotti, torte, caramelle, gelato, altri dessert
- Snack salati come patatine, salatini, cracker e noccioline
- Fast food o qualsiasi altro cibo fritto fatto in casa come hamburger, cheeseburger, pizza, pollo fritto e patatine fritte
- Bevande zuccherate come soda, tè dolce, milk-shake e bevande dolci al caffè.

Pensando a tutte le volte che hai consumato questi tipi di cibi o bevande, quanto spesso diresti che li hai mangiati o bevuti per ciascuna delle seguenti ragioni? Segna la risposta che meglio ti descrive **NON ESISTONO RISPOSTE GIUSTE O SBAGLIATE**

	1	2	3	4	5
	MAI / QUASI MAI	QUALCHE VOLTA	METÀ DELLE VOLTE	IL PIÙ DELLE VOLTE	QUASI SEMPRE / SEMPRE
1	Consumo questi cibi o bevande per dimenticare le mie preoccupazioni				
2	Consumo questi cibi o bevande perché sono invogliato dai miei amici, o dai miei familiari, a mangiarle o berle				
3	Consumo questi cibi o bevande perché mi aiuta a godermi una festa				
4	Consumo questi cibi o bevande perché mi aiuta quando mi sento depresso o nervoso				
5	Consumo questi cibi o bevande per essere socievole				
6	Consumo questi cibi o bevande per tirarmi su di morale quando sono di cattivo umore				
7	Consumo questi cibi o bevande perché mi piace la sensazione.				
8	Consumo questi cibi o bevande per evitare che gli altri mi prendano in giro perché non li mangio o bevo				
9	Consumo questi cibi o bevande perché è stimolante.				
10	Consumo questi cibi o bevande per sentirmi su di giri o provare euforia				
11	Consumo questi cibi o bevande perché rende più divertenti le occasioni di ritrovo sociale				
12	Consumo questi cibi o bevande per sentirmi parte di un gruppo di persone che mi piace				
13	Consumo questi cibi o bevande perché mi danno una sensazione piacevole				
14	Consumo questi cibi o bevande perché mi fanno vivere meglio feste e ricorrenze				
15	Consumo questi cibi o bevande perché mi aiutano a ridurre lo stress				
16	Consumo questi cibi o bevande per celebrare un'occasione speciale con amici o familiari				
17	Consumo questi cibi o bevande per dimenticare i miei problemi				
18	Consumo questi cibi o bevande per il piacere di farlo				
19	Consumo questi cibi o bevande per piacere agli altri				
20	Consumo questi cibi o bevande così da non sentirmi tagliato fuori				