

건강식 섭취에 대한 자아 효능감

귀하는 아래에 주어진 상황에서 얼마나 꾸준히 (적어도 6개월 이상) 기름기가 적고 짜지 않은 음식을 먹을 수 있다고 확신하는지 해당하는 점수 (1 - 5)에 (✓) 표를 하여 주십시오. 현재 건강상태로 인해 해당되지 않는 항목에 대해서는 “해당 없음”에 표를 하여 주십시오.

<보기> 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
 전혀 할 수 없다 아마도 할 수 있다 확실히 할 수 있다

	1	2	3	4	5	해당 없음
1. 우울하거나, 지루하거나, 긴장했을 때 기름기가 적고 짜지 않은 음식을 먹는다.						
2. 모임이 있을 때 기름기가 많고 짠 음식이 있어도 기름기가 적고 짜지 않은 음식을 먹는다.						
3. 친구들이나 동료들과 함께 식사를 할 때에도 기름기가 적고 짜지 않은 음식을 먹는다.						
4. 바로 옆에 있는 간식이라고는 자판기 스낵뿐일 때에도 기름기가 적고 짜지 않은 것을 먹는다.						
5. 아무도 보는 사람이 없고 혼자 있을 때에도 기름기가 적고 짜지 않은 음식을 먹는다.						
6. 저녁 식사 때 적은 양의 음식을 먹는다.						
7. 나머지 음식이 없도록 적은 양을 요리한다.						
8. 저녁보다는 점심을 주요 식사로 먹는다.						
9. 모임에서 적은 양의 음식을 먹는다.						
10. 점심에 샐러드를 먹는다.						
11. 요리법에 있는 것보다 소금을 적게 넣는다.						
12. 소금기가 없는 땅콩, 칩, 크래커, 프레젤을 먹는다.						
13. 식사 중에 소금을 더 넣지 않는다.						
14. 소금과 버터를 넣지 않은 팝콘을 먹는다.						
15. 부엌 테이블에 소금 그릇을 아예 놓지 않는다.						
16. 저녁 식사 때 고기가 없는 야채 요리를 먹는다.						
17. 저녁 식사 중 모든 성분이 함유된 우유 대신 저지방 또는 지방이 아예 없는 우유를 마신다.						
18. 그레비와 크림 소스를 적게 먹는다						
19. 저녁 식사 중 소고기, 돼지고기, 양고기 대신 닭고기나 칠면조, 또는 생선을 먹는다.						
20. 외식할 때 소고기, 돼지고기, 양고기, 햄 등을 시켜 먹지 않는다.						