**Appendix A. Turkish version of Mindful Eating Questionnaire For Children**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiçbir zaman / Nadiren | Ara sıra | Sık sık | Genellikle/her zaman |
| 1.Doysam bile ikinci tabağı isterim. |  |  |  |  |
| 2.Tabağımda çok fazla besin olduğunda doymuş olsam dahi yemeğe devam ederim. |  |  |  |  |
| 3. Sevdiğim bir besini yerken ne zaman doyduğumu fark etmiyorum. |  |  |  |  |
| 4. Besinlerimdeki lezzetleri fark ederim. |  |  |  |  |
| 5. Yemeği yemeden önce besinlerimin renklerinden ve kokularından keyif alırım. |  |  |  |  |
| 6.Besinlerin tabağımdaki sunum şeklinden hoşlanırım. |  |  |  |  |
| 7.Yediğim besinin her lokmasının tadına varırım. |  |  |  |  |
| 8.Bazen besini sadece orada bulunduğu için yerim. |  |  |  |  |
| 9.Üzgün olduğumda daha iyi hissetmek için yerim. |  |  |  |  |
| 10.Sinirli veya endişeli hissettiğimde bir şeyler atıştırmak isterim. |  |  |  |  |
| 11. Eğer şeker, cips veya kurabiye varsa onları yemeden durmakta zorlanıyorum. |  |  |  |  |
| 12. Besinden tat almak için çok hızlı yerim. |  |  |  |  |

**Bilinçsiz yeme alt boyutu:** 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12. maddelerden oluşmaktadır.

Yüksek skor daha fazla ‘bilinçsiz yeme’ davranışını göstermektedir.

**Farkındalık alt boyutu:** 4, 5, 6, 7. maddelerden oluşmaktadır.

Skorun artması farkındalığının arttığını göstermektedir.