

استمارة ضوضاء الطعام (FNQ)

في هذه الاستمارة، ستجيب عن أسئلة حول أفكار الطعام. يرجى الإجابة على هذه الأسئلة من خلال الرجوع إلى أفكارك/ي عن الطعام خلال الأسبوعين الماضيين فقط.

أنتفح بشدة	أنتفح	لا أنتفح ولا أنتفح	أنتفح	أنتفح بشدة
1.	أجد نفسي أفكر بالطعام بصورة مستمرة طوال اليوم.			
2.	أفكاري حول الطعام تبدو خارجة عن السيطرة.			
3.	أقضي وقتاً طويلاً في التفكير بالطعام.			
4.	أفكاري عن الطعام لها تأثير سلبي على و/أو على حياتي			
5.	أفكاري عن الطعام تشتت انتباهي عما يجب أن أفعله.			

Diktas, H.E., Cardel, M.I., Foster, G.D., LeBlanc, M.M, Dickinson, L.S, Ables, E.M., Chen, X., Nathan, R., Shapiro D., Martin C.K. (2025) Development and validation of the Food Noise Questionnaire (FNQ). Obesity, 33(2), 289-297.
<https://doi.org/10.1002/oby.24216> PMID: 39828656 PMCID: PMC11774004