

הרגלי אכילה נפוצים שעלולים להוביל לאכילה פחות בריאה.

- אכילה מהירה.
- אכילה בלי קשר לתחושת רעב
- אכילה נשנשנית - נשנושים "על הדרך"
- אכילה בעמידה, על הדרך, מהסיר או הקערה המרכזית.
- אכילה לא מודעת - ליד הטלוויזיה, באוטו, מול המחשב.
- אכילת יתר - מסיימים לאכול בתחושת מלאות ולא בשובע נעים.
- אכילת קינוח באופן קבוע.
- דילוג על ארוחות.
- אכילה רגשית - אכילה במקום להתמודד עם רגשות
- אכילה לילית מול הטלוויזיה/ המחשב
- אכילה מרובה במסעדות
- אכילה מרובה של מזון מעובד
- אכילת פיצוי או מניעה (לא אספיק/ לא הספקתי)
- אכילה חברתית (כי כולם אוכלים)
- אכילת פיתוי - החמה/ מישהו בעבודה מציע מנה מיוחדת..
- אכילה על הדרך - שאריות מהילד, או צלחת מתוקים על הדלפק
- אכילת שעמום- נסיון לקבל אנרגיה בשעות עייפות או שעמום.
- תיוג מותר/אסור - תיוג המזון, במקום להתייחס אליו כאוכל
- שתיה מרובה של שתיה מתוקה או אלכוהול

