تعتبر نماذج الاستبيانات من استراتيجيات التثقيف الصحي، والتي تبين أهمية التغذية السليمة للأفراد كي يتجنبوا سوء التغذية.

لذلك شاركنا في ملء هذا الاستبيان حسب تجربتك الشخصية وساعدنا على تحقيق هدفنا.

1- بشكل عام، كم عدد الوجبات التي تتناولها في اليوم؟
[  ] 3 وجبات أو أكثر.
[  ] وجبتين أو أقل.
2- كم قطعة خبز تتناول كل يوم؟
[  ] شريحتين أو أقل.
[  ] ثلاثة شرائح.
[  ] أكثر من ذلك.
3- ما هي كمية البطاطا التي تقوم بتناولها خلال الأسبوع؟
[  ] 3 حبات أو أكثر.
[  ] حبتين أو أقل.
4- كم مرة تأكل الأرز أو المكرونة في الأسبوع؟
[  ] مرتين أو أكثر.
[  ] أقل من مرتين.
5- كم كوب حليب تشرب في كل يوم؟
[  ] كوب واحد، أو أكثر.
[  ] أقل من كوب.
6- ما عدد المرات التي تتناول فيها الجبن؟
[  ] 3 مرات أو أكثر.
[  ] أقل من 3 مرات.
7- كم مرة تأكل الفواكه أو تشرب العصير في اليوم؟
[  ] 3 مرات على الأقل.
[  ] أقل من 3 مرات.
8- ما هي عدد المرات التي تتناول فيها الخضروات؟
[  ] 4 مرات على الأقل.
[  ] أقل من 4 مرات.
9- هل تقوم بتناول أي مكملات غذائية؟
[  ] نعم
[  ] لا
10- ما هي فئات منتجات الألبان التي تتناولها دائماً؟
[  ] المنتجات كاملة الدسم.
[  ] المنتجات منزوعة الدسم.
[  ] مزيج بين الاثنين.
11- حسب معلوماتك، أي من المأكولات التالية تمتلك مستوى أعلى من السعرات الحرارية؟
[  ] السمن الحيواني.
[  ] الزبدة.
[  ] كلاهما متساويان.
[  ] لا أعرف.
11- إذا كنت قد تعرضت لإحدى المشاكل الصحية بسبب تناولك للدهون ، فبرأيك أي الأنواع التالية من شأنها أن ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم؟
[  ] الدهون المشبعة.
[  ] الدهون غير المشبعة.
[  ] مضادات الأكسدة.
[  ] لست متأكد.