

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 السرعات 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.