

أسم الطالب أو الرقم الدراسي: _____ المرحلة: _____ التاريخ: _____ بعد قب

يرجى اختيار جواب واحد لكل سؤال. أملء دائرة الجواب.

1. كم مرة تتناول الفواكه؟ متضمنا الفواكه الطازجة والمجمدة والمجففة. استثني منها العصائر.

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

2. كم مرة تتناول الخضراوات؟ متضمنا الخضراوات المطبوخة والمجمدة والمعلبة والطازجة والسلطة. استثني منها الخضراوات المقلية مثل (البطاطس المقلية)

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

3. كم مرة تتناول المشروبات التي تحتوي على السكر مثل البيبسي والكولا والمشروبات المصنعة بالفواكه والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة و الشاي أو القهوة مع السكر؟ استثني مشروبات 100% عصير فواكه والبيبسي أو الكولا الخالي من السكر.

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

4. عندما تكون لك الخيار، كم مرة تقوم باختيار كامل الحبة؟ مثل الرز أو التمن الاسمر بدلا من الرز الابيض أو خبز كامل الحبة بدلا من الخبز الابيض أو حبوب كامل الحبة.

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④ ليس لدي لأختيار
⑤

5. عندما تتناول طعام معد خارج المنزل في مطعم أو مكان وجبات سريعة أو طعام معد لتناوله خارج المطعم، كم مرة تقوم بعمل اختيار طعام صحي عندما تقرر أن تأكل أو تشرب؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④ ليس لدي لأختيار
⑤

6. كم مرة تقوم باستخدام أو مراجعة لاصق الحقائق الغذائية لمقارنة الألعمة أو المشروبات المعبئة؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

7. في الأيام 7 الماضية، كم كان عدد الأيام التي كنت فيها نشطا جسديا بما يكفي نبضات قلب سريعة وتنفس سريع أغلب الأحيان؟

- ⑦ 7 أيام
⑥ 6 أيام
⑤ 5 أيام
④ 4 أيام
③ 3 أيام
② 2 يومان
① 1 يوم
⑦ 0 صفر يوم

8. خلال الأيام 7 الماضية، كم يوما مارست التمارين الرياضية لتقوية أو شد العضلات، مثل تمارين عضلات الصدر (بوش-أب) وعضلات البطن (ست-أب) أو رفع الأثقال؟

- ⑦ 7 أيام
⑥ 6 أيام
⑤ 5 أيام
④ 4 أيام
③ 3 أيام
② 2 يومان
① 1 يوم
⑦ 0 صفر يوم

أسم الطالب أو الرقم الدراسي: _____ المرحلة: _____ التاريخ: _____ بعد قب

يرجى اختيار جواب واحد لكل سؤال. أملء دائرة الجواب.

9. كم مرة تقوم بعمل الاختيارات التي تتضمن النشاط الجسدي في يومك؟ مثل المشي أو ركوب الدراجة الهوائية بدلا من ركوب السيارة أو القيام بالتمارين الرياضية لبضع دقائق أو اختيار تقنيات فيها نشاط جسدي أو التحرك بنشاط داخل منزلك.

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

10. كم مرة تقوم بغسل يديك بالصابون والماء الجاري لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل عمل الطعام أو أكله؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

11. كم مرة تقوم بغسل الفواكه والخضراوات قبل تناوله؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

12. عند أعداد الطعام, كم مرة تقوم بأستخدام لوح قطع مختلف لتقطيع اللحم النيئ والبقالة الطازجة؟ وكذلك خذ بنظر الأعتبار عندما تقوم بغسل لوحة القطع الواحدة بالماء الدافئ بالصابون أو غسيل الاواني عند الانتقال بين هذه الأطعمة.

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④ لا أقوم باعداد طعامي
⑤

13. عندما تقوم باخراج الطعام من الثلاجة, كم مرة تقوم باعادتها الى الثلاجة خلال 2 ساعتين؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④
⑤

14. كم مرة تقوم بمقارنة أسعار الطعام والمشروبات في المحل (البقالة) قبل الشراء؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④ لا أقوم بشراء الطعام
⑤

15. كم مرة تقوم باعداد وجبات خفيفة أو وجبة كاملة لنفسك بدلا من الشراء؟

- ① ليس غالبا
② بعض الاحيان
③ غالبا
④ لا أقوم بشراء الطعام
⑤

For office use only
لأستخدام المكتب فقط

Group name: _____ Staff: _____

Location: _____