|  |
| --- |
| **استمارة الثقافة التغذوية العامة** |
|  |
| تعتبر هذه الوثيقة استمارة مسحية وليست مخصصة كاختبار· إن اجابتك على هذه الاستمارة سوف تساهم في التعرف على النصائح التغذوية التي يجدها الناس مبهمة وغير واضحة· من المهم أن تقوم بتعبئة الاستمارة بنفسك· كما أن اجاباتك سوف تبقى سرية· في حالة عدم معرفة الإجابة الرجاء التأشير على "غير متأكد" بدلا من التخمين أو التحزير· شكرا لك على وقتك |
|  |
| **القسم الأول: ما هي باعتقادك النصائح التي يوصي بها الخبراء** |
|  |
|  | 1. هل ينصح المختصين بأمور الصحة بتناول كميات أكبر، متوازنة، أو أقل من أنواع الأغذية الآتية؟ (الرجاء وضع إشارة أمام كل نوع)  |
|  | غير متأكد | أقل | متوازنة(مساوي) | أكثر |  |
|  | □ | □ | □ | **■** |  فاكهة  |
|  | □ | **■** | □ | □ | أغذية و مشروبات مع السكر المضاف |
|  | □ | □ | □ | **■** | خضروات |
|  | □ | **■** | □ | □ | الأغذية الدهنية |
|  | □ | **■** | □ | □ | اللحوم المعالجة |
|  | □ | □ | □ | **■** | الحبوب الكاملة |
|  | □ | **■** | □ | □ | الأغذية المملحة |
|  | □ | □ | □ | **■** | الماء |
|  |
|  | 2. ما هو الحد الأدنى من عدد حصص الخضروات والفاكهة التي ينصح الخبراء بتناولها يوميا؟ (على سبيل المثال تعادل الحصة الواحدة حبة واحدة من التفاح أو قبضة اليد من الجزر المقطع) (إشارة واحدة) |
|  | □ | 2  |
|  | □ | 3  |
|  | □ | 4  |
|  | **■** | خمسة أو أكثر  |
|  | □ | غير متأكد |
|  |
|  | 3. أي من أنواع الدهون الآتية ينصح الخبراء بتناوله بكميات أقل؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة أمام كل نوع) |
| غير متأكد | لا تتناول أقل | تناول أقل |  |  |
| □ | **■** | □ |  |  دهون غير مشبعة |
| □ | □ | **■** |  |  دهون متحورة |
| □ | □ | **■** |  |  دهون مشبعة  |
|  |
|  | 4. أي من منتجات الحليب الآتية ينصح الخبراء بتناوله؟ (إشارة واحدة) |
|  | □ | حليب كامل الدسم  |
|  | **■** | حليب منخفض الدسم  |
|  | □ | خليط من الحليب كامل الدسم و منخفض الدسم  |
|  | □ | يجب تجنب كل منتجات الحليب |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 5. كم مرة في الأسبوع ينصح الخبراء بتناول الأسماك الغنية بالزيوت (مثال: أسماك السلمون والمكريل)؟ (إشارة واحدة) |
|  | **■** | 1-2 مرة في الأسبوع   |
|  | □ | 3-4 مرات في الأسبوع  |
|  | □ | يوميا  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 6. كم مرة في الأسبوع ينصح الخبراء بتناول وجبة الإفطار؟ (إشارة واحدة) |
|  | □ | 3 مرات في الأسبوع  |
|  | □ | 4 مرات في الأسبوع  |
|  | **■** | يوميا  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 7. إذا تناول الشخص كوبين من عصير الفاكهة في اليوم، فكم تعادل هذه الكمية من حصص الخضروات والفاكهة اليومية؟ (إشارة واحدة) |
|  | □ | لا تعادل  |
|  | **■** | حصة واحدة  |
|  | □ | حصتين  |
|  | □ | 3 حصص  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 8. حسب ‘eatwell guide’ (وهو مرشد غذائي بريطاني يوضح النسب الواجب تناولها من الأغذية المختلفة للوصول إلى حمية متوازنة وصحية)، كم يجب أن تشكل الأغذية النشوية من حمية الشخص؟ (إشارة واحدة)  |
|  | □ | الربع  |
|  | **■** | الثلث  |
|  | □ | النصف  |
|  | □ | غير متأكد  |
| **القسم الثاني: يصنف الخبراء الأغذية في مجموعات· ينصب الاهتمام في معرفة فيما اذا كان الأفراد يدركون ماهية هذه المجموعات و ما هي العناصر التغذوية التي تحتويها**  |
|  |  |
|  | 1. هل باعتقادك أن أنواع الطعام والشراب الآتية تحتوي كميات مرتفعة او منخفضة من السكر المضاف؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة أمام كل نوع) |
|  | غير متأكد | منخفضة | مرتفعة |  |
|  | □ | **■** | □ | المشروبات الغازية منخفضة السعرات |
|  | □ | **■** | □ | اللبن الرائب (الزبادي)  |
|  | □ | □ | **■** | الأيس كريم (المثلجات)  |
|  | □ | □ | **■** | الكاتشب  |
|  | □ | **■** | □ | البطيخ  |
|  | 2. هل باعتقادك أن أنواع الطعام والشراب الآتية تحتوي كميات مرتفعة او منخفضة من الملح؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة أمام كل نوع) |
|  | غير متأكد | منخفضة | مرتفعة |  |
|  | □ | □ | **■** | حبوب الإفطار  |
|  | □ | **■** | □ | الخضروات المجمدة  |
|  | □ | □ | **■** | الخبز  |
|  | □ | □ | **■** | البقوليات المخبوزة  |
|  | □ | **■** | □ | اللحوم الحمراء  |
|  | □ | □ | **■** | الشوربة المعلبة  |
|  |
|  | 3. هل باعتقادك أن أنواع الطعام والشراب الآتية تحتوي كميات مرتفعة او منخفضة من الالياف الغذائية؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة أمام كل نوع) |
|  | غير متأكد | منخفضة | مرتفعة |  |
|  | □ | □ | **■** | الشوفان  |
|  | □ | □ | **■** | الموز  |
|  | □ | **■** | □ | الأرز الأبيض  |
|  | □ | **■** | □ | البيض  |
|  | □ | □ | **■** | البطاطا مع القشرة  |
|  | □ | **■** | □ | المعكرونة  |
|  |
|  | 4. هل باعتقادك أن أنواع الطعام الآتية تعتبر مصادر جيدة للبروتين؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة أمام كل نوع) |
|  | غير متأكد | مصدر غير جيد | مصدر جيد |  |
|  | □ | □ | **■** | الدواجن  |
|  | □ | □ | **■** | الأجبان  |
|  | □ | **■** | □ | الفاكهة  |
|  | □ | □ | **■** | البقوليات المخبوزة  |
|  | □ | **■** | □ | الزبدة  |
|  | □ | □ | **■** | المكسرات  |
|  | 5. باعتقادك أي من أنواع الطعام الآتية يعتبرها الخبراء أغذية نشوية؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة أمام كل نوع) |
|  | غير متأكد | غير نشوي | نشوي |  |
|  | □ | **■** | □ | الأجبان  |
|  | □ | □ | **■** | المعكرونة  |
|  | □ | □ | **■** | البطاطا  |
|  | □ | **■** | □ | المكسرات  |
|  | □ | □ | **■** | البطاطا الحلوة |
|  |  |
|  | 6. ما هو نوع الدهون الرئيسي الموجود في كل من أنواع الأطعمة الآتية؟ (الرجاء وضع إشارة واحدة فقط أمام كل نوع) |
| غير متأكد | كوليسترول | دهن مشبع  | دهن غير مشبع أحادي | دهن غير مشبع متعدد |  |
| □ | □ | □ | **■** | □ | زيت الزيتون  |
| □ | □ | **■** | □ | □ | الزبدة  |
| □ | □ | □ | □ | **■** | زيت دوار الشمس |
| □ | **■** | □ | □ | □ | البيض  |
|  |
|  | 7. أي من الأطعمة الآتية يحتوي الكمية الأكبر من الدهون المتحورة؟ (اشارة واحدة) |
|  | **■** | البسكويت و المخبوزات  |
|  | □ | السمك  |
|  | □ | زيت النخيل  |
|  | □ | البيض  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 8. عند مقارنة كمية الكالسيوم في كوب من الحليب كامل الدسم مع كوب من الحليب منزوع الدسم فإن الكمية تكون: (اشارة واحدة)  |
|  | **■** | نفس الكمية تقريبا  |
|  | □ |  أكبر بكثير |
|  | □ | أقل بكثير  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 9. عند مقارنة نفس الوزن (100 غرام) من العناصر التغذوية الآتية فأي منها يحتوي عدد السعرات الأكبر؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | سكر  |
|  | □ | نشا  |
|  | □ | الألياف الغذائية  |
|  | **■** | الدهن  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 10. مقارنة مع الأغذية الطازجة فإن الأغذية المصنعة تعتبر: (اشارة واحدة) |
|  | **■** | أعلى بالسعرات الحرارية  |
|  | □ | أعلى بالألياف الغذائية  |
|  | □ | أقل بالملح  |
|  | □ | غير متأكد  |

|  |
| --- |
| **القسم الثالث: اختيار الغذاء** |
|  |
|  | 1. إذا أراد شخص شراء لبن رائب (زبادي) من السوق التجاري فأي من الأنواع الآتية يحتوي الكمية الأقل من السكر/ المحلي؟ (اشارة واحدة)  |
|  | □ | صفر دهون لبن رائب بالفراولة  |
|  | **■** | لبن رائب (زبادي) طبيعي  |
|  | □ | لبن رائب (زبادي) بالفاكهة  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  | 2. إذا أراد شخص طلب طبق من الشوربة في أحد المطاعم فما هو الاختيار الذي يحتوي الكمية الأقل من الدهون؟ (اشارة واحدة) |
| □ | شوربة الفطر (فطر مع خضروات مقطعة و زبدة و كريمة طبخ) |  |
| **■** | شوربة الخضار (خضروات مقطعة مع التوابل و الليمون) |  |
| □ | شوربة كريمة الدجاج (دجاج مع خضروات مقطعة و كريمة طبخ) |  |
| □ | غير متأكد |  |
|  | 3. ما هو الاختيار الأفضل لطبق رئيسي صحي ومتوازن في المطاعم؟ (اشارة واحدة) |
|  | **■** | صدر الحبش المشوي مع البطاطا المهروسة و الخضروات  |
|  | □ | لحم البقر مع البطاطا المشوية و صلصة الكريمة  |
|  | □ | السمك و البطاطا المقلية مع البازيلاء و صلصة التارتار  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 4. ما هو الاختيار الأفضل لساندويش صحي ومتوازن كوجبة غداء؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | ساندويش لحم البقر المشوي مع الفاكهة و كيكة الفراولة و العصير |
|  | **■** | ساندويش تونا و خضار مع الفاكهة و اللبن منخفض الدسم و الماء |
|  | □ | بيض و خضار مع الشبس و اللبن منخفض الدسم و الماء  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 5. ما هو الاختيار الصحي من أنواع التحلية الآتية؟ (اشارة واحدة) |
|  | **■** | سوربيه التوت (ماء مجمد مع سكر و نكهة التوت)   |
|  | □ | فطيرة التفاح و التوت الأسود  |
|  | □ | كيكة الجبنة مع الليمون  |
|  | □ |  كيكة الجزر مع كريمة الجبنة |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 6. أي من أنواع السلطة الآتية تحتوي التنوع الأكبر في الفيتامينات ومضادات الأكسدة؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | خس و فلفل أخضر حلو و ملفوف  |
|  | **■** | بروكلي و جزر و بندورة  |
|  | □ | فلفل أحمر حلو و بندورة و خس  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 7. إذا أراد الشخص تقليل كمية الدهون في حميته ولكن دون الاستغناء عن تناول البطاطا المقلية فما هو الاختيار الأفضل؟ (اشارة واحدة)  |
|  | **■** | البطاطا المقلية السميكة  |
|  | □ | البطاطا المقلية الرفيعة  |
|  | □ | البطاطا المقلية المتموجة |
|  | □ |  غير متأكد |
|  |
|  | 8. احدى الطرق الصحية لإضافة النكهة للطعام دون استخدام كميات إضافية من الدهون و الملح تتم بإضافة: (اشارة واحدة) |
|  | □ | حليب جوز الهند  |
|  | **■** | التوابل  |
|  | □ | صلصة الصويا  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  | 9. أي من طرق الطبخ الآتية تحتاج أن يتم إضافة الدهون؟ |
|  | □ | الشوي  |
|  | □ | التبخير  |
|  | □ | الخبز  |
|  | **■** | الطبخ السريع بالمقلاة (سووتيه)  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  | 10. الأغذية الخفيفة او أغذية الحمية تعتبر دائما اختيار جيداً لأن محتواها من السعرات الحرارية منخفض· (اشارة واحدة) |
|  | □ | أوافق  |
|  | **■** | لا أوافق  |
|  | □ | غير متأكد  |
| الأسئلة الآتية مرتبطة بالبطاقة التعريفية الغذائية: |
| **المنتج الأول****المنتج الثاني** |
| \\ad.ucl.ac.uk\slms\Home1\rmjlkli\Pictures\labels_resized.jpg  |
|  | 11. عند النظر لكل من المنتجين فايهما يحتوي المقدار الأكبر من السعرات الحرارية لكل 100 غرام؟ (اشارة واحدة)  |
|  | □ |  المنتج الأول |
|  | **■** | المنتج الثاني  |
|  | □ | كليهما يحتوي نفس المقدار  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  | 12. عند النظر إلى المنتج الثاني, ما هي مصادر السكر في قائمة المكونات؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | سكر و سكر المالت  |
|  | □ | سكر و فركتوز و لسيثين  |
|  | **■** | سكر و فركتوز و سكر المالت |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |  |  |
| **القسم الرابع: المشاكل الصحية أو الأمراض المرتبطة بالحمية الغذائية و تنظيم الوزن** |
|  |
|  | 1. أي من الأمراض الآتية مرتبط بتناول كميات منخفضة من الألياف الغذائية؟ (اشارة واحدة) |
|  | **■** | اضطرابات الأمعاء  |
|  | □ | فقر الدم  |
|  | □ | تسوس الأسنان  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 2. أي من الأمراض الآتية مرتبط بكم السكر الذي يتناوله الشخص؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | ارتفاع ضغط الدم  |
|  | **■** | تسوس الأسنان  |
|  | □ | فقر الدم  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 3. أي من الأمراض الآتية مرتبط بكم الملح (أو الصوديوم) الذي يتناوله الشخص؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | انخفاض نشاط الغدة الدرقية  |
|  | □ | السكري  |
|  | **■** | ارتفاع ضغط الدم  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 4. أي من الخيارات الآتية يوصي بها الخبراء لتقليل احتمالية الإصابة بمرض السرطان؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | تعاطي الخمور (المسكرات)  |
|  | **■** | تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء |
|  | □ | تجنب المضافات الغذائية  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 5. أي من الخيارات الآتية يوصي بها الخبراء لتجنب الإصابة بمرض القلب؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | تناول المكملات الغذائية  |
|  | □ | تناول كميات أقل من الأسماك الدهنية  |
|  | **■** | تناول كميات أقل من الدهون المتحولة  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 6. أي من الخيارات الآتية يوصي بها الخبراء لتجنب الإصابة بالسكري؟ (اشارة واحدة) |
|  | **■** | تناول كميات أقل من الأغذية المكررة (المعالجة) |
|  | □ | شرب مزيد من عصير الفاكهة  |
|  | □ | تناول كميات أكبر من اللحوم المصنعة  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 7. أي من الأطعمة الآتية من المحتمل أن ترفع مستوى الكوليسترول بالدم لدى الأفراد بصورة أكبر؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | البيض  |
|  | □ | الزيت النباتي  |
|  | **■** | الدهن الحيواني  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 8. أي من الأطعمة الآتية يصنف على أنه ذو مؤشر سكر دم مرتفع (مؤشر سكر الدم هو مقياس لتأثير الطعام على مستوى السكر في الدم, مؤشر سكر دم مرتفع يعني زيادة كبيرة في سكر الدم بعد تناول الطعام)؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | الحبوب الكاملة  |
|  | **■** | الخبز الأبيض  |
|  | □ | الفاكهة و الخضروات  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 9. للحفاظ على وزن جسم صحي فإنه يجب عدم تناول الدهون كليا· (اشارة واحدة) |
|  | □ | أوافق  |
|  | **■** | لا أوافق  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 10. للحفاظ على وزن جسم صحي فإنه يجب اتباع حمية غنية بالبروتين· (اشارة واحدة) |
|  | □ | أوافق  |
|  | **■** | لا أوافق  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 11. تناول الخبز يؤدي دائما إلى زيادة الوزن· (اشارة واحدة) |
|  | □ | أوافق  |
|  | **■** | لا أوافق  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  | 12. تناول الألياف الغذائية يقلل احتمالية زيادة الوزن· (اشارة واحدة) |
|  | **■** | أوافق  |
|  | □ | لا أوافق  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  | 13. أي من الخيارات الآتية يساهم في الحفاظ على الوزن الصحي؟ (الإجابة على كل اختيار) |
|  | غير متأكد | لا | نعم  |  |
|  | □ | □ | **■** | عدم الأكل أثناء مشاهدة التلفاز |
|  | □ | □ | **■** | قراءة البطاقة الغذائية  |
|  | □ | **■** | □ | تناول المكملات الغذائية  |
|  | □ | □ | **■** | مراقبة ما يتم تناوله  |
|  | □ | □ | **■** | مراقبة الوزن  |
|  | □ | **■** | □ | تناول الطعام طيلة اليوم  |
|  |
|  | 14. ما هو تصنيف وزن شخص مؤشر كتلة الجسم لديه هو 23؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | أقل من الوزن الطبيعي  |
|  | **■** | وزن طبيعي  |
|  | □ | وزن زائد  |
|  | □ | سمين  |
|  | □ | غير متأكد  |
|  |
|  | 15. ما هو تصنيف وزن شخص مؤشر كتلة الجسم لديه هو 31؟ (اشارة واحدة) |
|  | □ | أقل من الوزن الطبيعي  |
|  | □ | وزن طبيعي  |
|  | □ | وزن زائد  |
|  | **■** | سمين  |
|  | □ | غير متأكد  |
| أنظر إلى أشكال الجسم الآتية: |
| شكل التفاحةشكل الإجاصة |
|  | 16. أي من أشكال الجسم أعلاه يرفع من احتمالية الإصابة بأمراض القلب؟ (اشارة واحدة)  |
|  | **■** | شكل التفاحة  |
|  | □ | شكل الإجاصة  |
|  | □ | غير متأكد  |
| **شكراً لمشاركتكم** |