

# Dietary Adherence Questionnaire

حضرة الأهالي الأعزاء،

- أُلجاء تعبئة الإستبيان التالي بشأن العادات الغذائية والرياضة كجزء من بحث علمي تجريه جامعة ماسترشت في هولندا خلال العام الدراسي 2016-2017.
- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم السلوك الغذائي لأهالي المراهقين اللبنانيين وأولادهم.
- سيطلب منكم الإجابة على 29 سؤال حول التقيد بالارشادات الغذائية، وذلك لمدة 20 دقيقة.
- يمكنك التوقف عن المشاركة في هذا البحث خلال اي وقت. إن المشاركة في هذا المشروع هي طوعية.
- ستكون جميع الإستبيانات مجهولة الهوية، وبالتالي لن يتم الإفصاح عن اية اجوبة.
- للمزيد من المعلومات، لا تتردد بطرح الأسئلة.
- من خلال تعبئة هذا الإستبيان، إنك توافق على المشاركة في هذا المشروع.

شكراً لدعمكم.

الرقم: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

شهر الولادة: \_\_\_\_\_

- |               |                |               |                |
|---------------|----------------|---------------|----------------|
| ○ نيسان       | ○ اذار         | ○ شباط        | ○ كانون الثاني |
| ○ اب          | ○ تموز         | ○ حزيران      | ○ ايار         |
| ○ كانون الاول | ○ تشرين الثاني | ○ تشرين الاول | ○ ايلول        |

سنة الولادة: \_\_\_\_\_

رجل/امرأة: \_\_\_\_\_

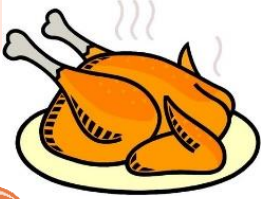
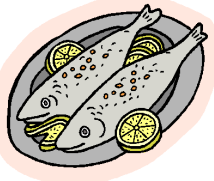
○ رجل ○ امرأة

العنوان (المدينة/القرية): \_\_\_\_\_

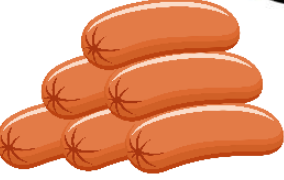




1. ألبارحة، هل تناولت احدى الأطعمة التالية: لحم البقر (مثل اللحم المفرومة في اليخاني)، سفينة الدجاج (غير مقلية/مشوية أو مسلوقة) أو السمك (الغير مقلي/ مشوية أو مسلوقة)؟



- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



2. ألبارحة، هل تناولت احدى الأطعمة التالية: دجاج مقلي أو دجاج ناغيتس أو سمك مقلي أو هوت دوغ أو سجق أو مرتديلا أو جانبون؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



3. ألبارحة، هل تناولت بطاطا تشيبس أو كريمة الشوكولا؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات



4. ألبارحة، هل تناولت احدى الأطعمة التالية: لبننة، شنكليش، قريشة؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر

5. ألبارحة، هل تناولت احدى الأجبان التالية: جبنة موزاريللا، فيتا، عكاوي، بلدية، جبنة خضرا؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر

6. ألبارحة، هل تناولت احدى الأطعمة التالية: جبنة شيدار، غرويير gruyere، جبنة ايدام edam، جبنة ماعز، جبنة غودا، جبنة بارميزان parmesan أو روكفور roquefort، قشقوان، كشك؟



- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



7. ألبارحة، هل تناولت الحليب أو اللبن؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



8. ألبارحة، هل تناولت الحليب القليل أو الخالي من الدسم أو اللبن الخالي من الدسم؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



9. ألبارحة، هل تناولت الخبز العربي الابيض أو الكعك أو الخبز الفرنسي الابيض؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات

10. ألبارحة، هل تناولت الخبز الاسمر أو خبز القمح الكامل أو خبز الشوفان أو التورتيللا tortilla؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



11. ألبارحة، هل تناولت البطاطا المقلية؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



12. ألبارحة، هل تناولت البقوليات كالفاصوليا أو العدس أو الفول؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



13. ألبارحة، هل تناولت الخضار؟ (البطاطا لا تحسب)

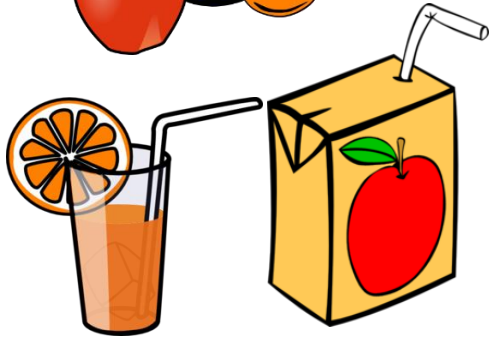
- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر





14. ألبارحة، هل تناولت الفاكهة الطازجة؟ (عصير الفاكهة والفاكهة المجففة لا تحتسب)

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



15. ألبارحة، هل شربت عصير الفاكهة الطبيعي؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



16. ألبارحة، هل شربت عصير الفاكهة الاصطناعي؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر

17. ألبارحة، هل شربت المشروبات الغازية (كالببسي والسفن اب والميرندا والكوكا كولا وغيرها)؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر

18. ألبارحة، هل شربت المشروبات الغازية الدايت (كالببسي دايت والسفن اب دايت وغيرها)؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



19. ألبارحة، هل شربت مشروب الطاقة (Red Bull, AMP...) ؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر



20. ألبارحة، هل تناولت الحلويات كالكوكيز cookies والبراونيز brownies والتشيزكيك cheesecake والدونت donut

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر





21. ألبارحة، هل تناولت الحلويات العربية (كالنمورة والكنافة وحلاوة الجبن,...)؟

- a. لا، لم أتناول أي من الأطعمة المذكورة
- b. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرة واحدة
- c. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة مرتان
- d. نعم، تناولت احدى هذه الأطعمة ثلاث مرات أو أكثر

22. ألبارحة، هل تناولت الفطور؟

- a. نعم
- b. لا

23. ألبارحة، كم وجبة تناولت (فطور/ غداء/ عشاء)؟

- a. لم أتناول اية وجبة
- b. تناولت وجبة واحدة
- c. تناولت وجبتين
- d. تناولت ثلاث وجبات

24. ألبارحة، كم وجبة خفيفة أو سناك تناولت؟ (السناك هو طعام أو شراب

تتناوله بين الوجبات الرئيسية/ الماء لا يعد سناك)

- a. لم أتناول اية وجبة
- b. تناولت وجبة واحدة
- c. تناولت وجبتين
- d. تناولت ثلاث وجبات خفيفة أو أكثر

25. ألبارحة، كم مرة تناولت طعاماً خارج المنزل (في احدى المطاعم، مطعم fast food، مطعم بيتزا، كافيتيريا)؟

- a. لم أتناول اية وجبة خارج البيت
- b. تناولت وجبة واحدة
- c. تناولت وجبتين
- d. تناولت ثلاثة وجبات أو أكثر

26. هل تمارس الرياضة بانتظام؟

- a. نعم
- b. لا

27. كم ساعة تمارس الرياضة أسبوعياً؟

- a. 0
- b. 1
- c. 2-4
- d. 5 أو أكثر

28. كم ساعة تضي يومياً أمام شاشة التلفاز أو التلفون أو التابلت؟

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4
- f. 5
- g. 6 ساعات أو أكثر

29. هل تدخن (سجائر/ نرجيلة)؟

- a. نعم
- b. لا
- c. توقفت عن التدخين

Adapted from SPANS 2010

