



Dietary Adherence Questionnaire

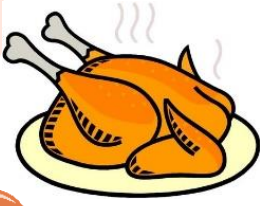
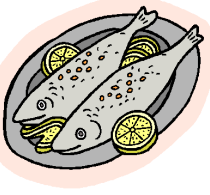
الرقم: _____
 المدرسة: _____
 العمر: _____
 شهر الولادة: _____
 كانون الثاني ☐ كانون الثاني ☐ كانون الثاني ☐
 ايار ☐ ايار ☐ ايار ☐
 ايلول ☐ ايلول ☐ ايلول ☐
 شباط ☐ شباط ☐ شباط ☐
 حزيران ☐ حزيران ☐ حزيران ☐
 تشرين الاول ☐ تشرين الاول ☐ تشرين الاول ☐
 آذار ☐ آذار ☐ آذار ☐
 تموز ☐ تموز ☐ تموز ☐
 تشرين الثاني ☐ تشرين الثاني ☐ تشرين الثاني ☐
 نيسان ☐ نيسان ☐ نيسان ☐
 اب ☐ اب ☐ اب ☐
 كانون الاول ☐ كانون الاول ☐ كانون الاول ☐
 سنة الولادة: _____
 1999 ☐ 2000 ☐ 2001 ☐
 غير: _____
 الصف: _____
 الاول ثانوي ☐ الثاني ثانوي ☐ الثالث ثانوي ☐
 فتى/فتاة: _____
 فتاة ☐ فتى ☐
 العنوان (المدينة/القرية): _____

- إنك مدعو(ة) للمشاركة في بحث علمي تجريه جامعة ماسترشت في هولندا خلال العام الدراسي 2016-2017.
- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم السلوك الغذائي للمراهقين اللبنانيين.
- سيطلب منكم الإجابة على 30 سؤال حول التقيد بالارشادات الغذائية والعادات الغذائية، وذلك لمدة 20 دقيقة.
- يمكنك التوقف عن المشاركة في هذا البحث خلال اي وقت. إن المشاركة في هذا المشروع هي طوعية.
- ستكون جميع الاستبيانات مجهولة الهوية، وبالتالي لن يتم الإفصاح عن اية اجوبة.
- للمزيد من المعلومات، لا تتردد بطرح الأسئلة.
- من خلال تعبئة هذا الاستبيان، إنك توافق على المشاركة في هذا المشروع.

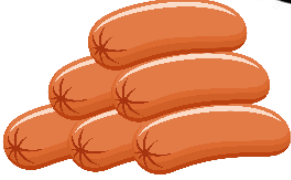




1. ألبارحة، هل تناولت احدى الأطعمة التالية: لحم البقر (مثل اللحم المفرومة في اليخاني)، سفينة الدجاج (غير مقلية) أو السمك (الغير مقلي)؟



- 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. أبارحة، 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. أبارحة، 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. أبارحة، 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. أبارحة، 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. أبارحة، 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. أبارحة، 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



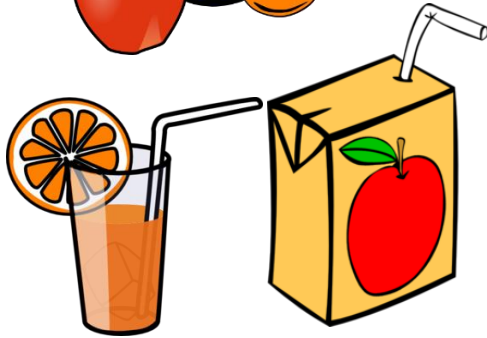
13. أبارحة، هل تناولت الخضار؟ (البطاطا لا تحتسب)

- 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



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 والتشيز كيك cheesecake والدونت donut

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 تشارك في حصص الرياضة في المدرسة؟

- a. نعم
- b. لا

27. هل تشارك في النشاطات الرياضية (الغير مدرسية)؟

- a. نعم
- b. لا

28. كم ساعة تمارس الرياضة أسبوعياً؟

- a. 0
- b. 1
- c. 2-4
- d. 5 أو أكثر

29. كم ساعة تمضي يومياً أمام شاشة التلفاز أو التلفزيون أو التابلت؟

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

30. هل تدخن؟ (سجائر/ نرجيلة)

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

Adapted from SPANS 2010

