

# Dietary Knowledge Questionnaire

حضرة الأهالي الأعزاء،

- الرجاء 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 23 سؤال حول المعرفة الغذائية، وذلك لمدة 15 دقيقة.
  - يمكنك التوقف عن المشاركة في هذا البحث خلال أي وقت. إن المشاركة في هذا المشروع هي طوعية.
  - ستكون جميع الإستبيانات مجهولة الهوية، وبالتالي لن يتم الإفصاح عن أية 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. كم حصة من الخضار والفاكهة ينصح بتناولها خلال النهار؟  
☐ 1-0 ☐ 4-2 ☐ 5 أو أكثر ☐ لست متأكد(ة)

2. ما نوع الدسم الذي يجب تجنبه؟  
☐ الدهون الغير مشبعة ☐ الدهون المشبعة ☐ لست متأكد(ة)

3. أي من مشتقات الحليب التالية يجب تناولها أكثر من غيرها؟  
☐ مشتقات الحليب الكاملة الدسم ☐ مشتقات الحليب قليلة الدسم ☐ مشتقات الحليب ☐ علينا تناول مشتقات الحليب الكاملة الدسم والقليلة الدسم ☐ علينا تجنب تناول مشتقات الحليب ☐ لست متأكد(ة)

4. كم كوب من الماء ينصح بالشرب خلال النهار؟  
☐ 3-1 ☐ 7-4 ☐ 8 ☐ لست متأكد(ة)

5. لكم من الوقت ينصح بممارسة الرياضة يومياً؟  
☐ 10-15 دقائق ☐ 20-15 دقيقة ☐ 30 دقيقة أو أكثر ☐ لست متأكد(ة)

6. كم كوب من مشروبات الطاقة يسمح بالشرب خلال النهار؟  
☐ 0 ☐ 2-1 ☐ 4-3 ☐ لست متأكد(ة)

7. برأيك، هل تحتوي المأكولات التالية على الكثير أو القليل من السكر المضاف؟  

التفاح	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
المثلجات	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
عصير الفاكهة المصنع	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
المشروبات الغازية	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
العنب	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)

8. برأيك، هل تحتوي المأكولات التالية على الكثير أو القليل من الدسم؟

معكرونة (دون صلصة)	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
البقوليات (عدس، فاصوليا...)	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
عسل	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
البذورات	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
خبز	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
جبنة الشيدر	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
شيبس	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
جبنة القشقوان	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)
مرتديلا	<input type="radio"/> الكثير	<input type="radio"/> القليل	<input type="radio"/> لست متأكد(ة)





9. برأيك، هل تحتوي المأكولات التالية على الكثير أو القليل من الدهون المشبعة؟

- |                 |                              |                            |                                    |
|-----------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| حليب كامل الدسم | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| زيت زيتون       | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| السمنة          | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| شوكولا (كريما)  | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |



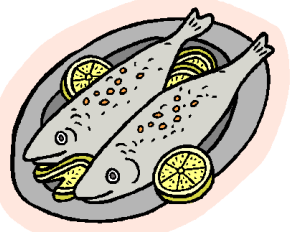
10. برأيك، هل تحتوي المأكولات التالية على الكثير أو القليل من الملح؟

- |                     |                              |                            |                                    |
|---------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| هوت دوغ             | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| اللحوم              | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| خضار طازجة          | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| شيبس                | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| بطاطا مقلية (جاهزة) | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |



11. برأيك، هل تحتوي المأكولات التالية على الكثير أو القليل من البروتين؟

- |                           |                              |                            |                                    |
|---------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| دجاج                      | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| جينة                      | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| فاكهة                     | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| بقوليات (عدس، فاصوليا...) | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| زبدة                      | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| بيض                       | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |



12. برأيك، هل تحتوي المأكولات التالية على الكثير أو القليل من الألياف؟

- |                           |                              |                            |                                    |
|---------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| بيض                       | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| لحم البقر                 | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| بروكولي                   | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| بذورات                    | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| سمك                       | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| بقوليات (عدس، فاصوليا...) | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| ارز                       | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |
| برغل                      | <input type="radio"/> الكثير | <input type="radio"/> أليل | <input type="radio"/> لست متأكد(ة) |



13. بعض المأكولات الغنية بالدهون لا تحتوي على الكوليسترول:

- ☐ صح ☐ خطأ ☐ لست متأكد(ة)

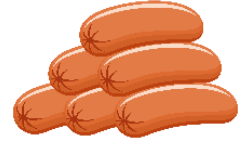
14. السكر الاسمر هو البديل الصحي للسكر الابيض:

- ☐ صح ☐ خطأ ☐ لست متأكد(ة)



15. يحتوي كوب الحليب الكامل الدسم على بروتينات أكثر من الحليب الخالي من الدسم:

- ☐ صح ☐ خطأ ☐ لست متأكد(ة)



16. أي من الزيوت التالية تحتوي على الكمية الأكبر من الزيوت الغير مشبعة (اختر إجابة واحدة)  
○ زيت الزيتون ○ زبدة ○ زيت النخيل ○ لست متأكد(ة)

17. ما هو الخبز الذي يحتوي على الكمية الأكبر من الفيتامينات والمعادن (اختر إجابة واحدة)  
○ الخبز الابيض ○ الخبز الاسمر ○ لست متأكد(ة)

18. يحتوي كوب الحليب الكامل الدسم على كالسيوم اكثر مقارنة بالحليب الخالي من الدسم (اختر إجابة واحدة)  
○ صح ○ خطأ ○ لست متأكد(ة)

19. لو أراد احد تخفيض كمية الدسم في طعامه، ما هو الخيار الأنسب؟  
○ ستيك مشوي ○ سفينة دجاج مشوية ○ سجق ○ لحم غنم مشوي ○ لست متأكد(ة)

20. ما هي الجبنة التي تحتوي على الكمية الأقل من الدسم؟  
○ قشقوان ○ عكاوي ○ حلوم ○ جبنة الكريما (بيكون، كيري...) ○ لست متأكد(ة)

21. برأيك، ما الذي سيساعد على الوقاية من أمراض القلب؟  
تناول الياف اكثر ○ نعم ○ لا ○ لست متأكد(ة)  
تناول ملح أقل ○ نعم ○ لا ○ لست متأكد(ة)  
تناول دهون مشبعة أكثر ○ نعم ○ لا ○ لست متأكد(ة)

22. خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة (كالسكري وأمراض القلب وبعض أمراض السرطان) متعلق بتناول القليل من الخضار والفاكهة:  
○ صح ○ خطأ ○ لست متأكد(ة)

23. ألتدخين يسبب العديد من الأمراض المزمنة (كسرطان الرئة وامراض القلب):  
○ صح ○ خطأ ○ لست متأكد(ة)

شكراً جزيلاً لملئ الإستبيان.  
ان كان لديك اية اراء حول الإستبيان، الرجاء كتابتها على الأسطر أدناه.

Adopted from: Parmenter and Wardle, European Journal of Clinical Nutrition, 53, 298-308, 1999.

