

استبيان الغذاء والصحة للكبار

التعليمات: يرجى وضع علامة على الإجابة التي تصف بشكل أفضل كيف تقوم بهذه الأشياء عادة.



DO NOT COPY

1. كم مرة في اليوم تأكل الفواكه؟

أمثلة عن الفواكه التفاح، الموز، البرتقال، العنب، الزبيب، البطيخ والتوت. بالإضافة إلى الفاكهة الطازجة المجمدة، المجففة أو المعلبة. لا تشمل العصير.

نادراً ما أتناول الفواكه

أقل من مرة واحدة في اليوم (مرتين في الأسبوع)

مرة واحدة في اليوم

مرتان في اليوم

ثلاث مرات في اليوم

أربع مرات أو أكثر في اليوم

2. كم مرة في اليوم تأكل الخضراوات؟

أمثلة على الخضراوات السلطة الخضراء، الذرة، الفاصوليا الخضراء، الجزر، البطاطا، الخضروات والقرع. كذلك تشمل الخضروات الطازجة والمعلبة والمجمدة. لا تحسب البطاطا المقلية أو رقائق البطاطا أو الأرز.

نادراً ما أكل الخضراوات

أقل من مرة واحدة في اليوم (مرتين في الأسبوع)

مرة واحدة في اليوم

مرتان في اليوم

ثلاث مرات في اليوم

أربع مرات أو أكثر في اليوم



3. خلال الأسبوع الماضي، كم عدد الأيام التي تناولت فيها الخضراوات الحمراء والبرتقالية؟
أمثلة على الخضراوات الحمراء أو البرتقالية الطماطم، الفلفل الأحمر، الجزر، البطاطا الحلوة، القرع الشتوي، واليقطين.

لم أتناول الخضراوات الحمراء والبرتقالية

يوم واحد في الأسبوع

يومان في الأسبوع

ثلاث أيام في الإِسبوع

أربعة أيام في الإِسبوع

خمسة أيام في الإِسبوع

6 أو 7 أيام في الأسبوع

4. خلال الأسبوع الماضي، كم عدد الأيام التي تناولت فيها الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن؟
أمثلة على الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن البروكلي، السبانخ، الخس الأخضر الداكن، اللفت الأخضر، أو الخردل الأخضر.

لم أتناول الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن

لمدة يوم واحد في الأسبوع

يومان في الأسبوع

ثلاث أيام في الإِسبوع

أربعة أيام في الإِسبوع

خمسة أيام في الإِسبوع

6 أو 7 أيام في الأسبوع



5. كم مرة تشرب المشروبات الغازية العادية (وليس مشروبات الحمية)؟

- أبداً
- مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع
- 4-6 مرات في الأسبوع
- مرة واحدة في اليوم
- مرتان في اليوم
- ثلاث مرات في اليوم
- 4 مرات أو أكثر في اليوم

6. كم مرة تشرب عصير الفاكهة، مشروبات الفاكهة، الشاي الحلو والمشروبات الرياضية؟

- أبداً
- مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع
- 4-6 مرات في الأسبوع
- مرة واحدة في اليوم
- مرتان في اليوم
- ثلاث مرات في اليوم
- 4 مرات أو أكثر في اليوم



7. هل يمكنك القول بشكل عام أن صحتك هي:

ممتازة

جيدة جدًا

جيدة

معتدلة

سيئة

8. الآن فكّر في صحتك البدنية، والتي تشمل المرض البدني والإصابة، كم يومًا خلال الثلاثين يومًا الماضية كانت صحتك البدنية غير جيدة؟ ضع دائرة حول الرقم أدناه.

▼ 30-0

9. الآن فكّر في صحتك النفسية، والتي تشمل التوتر والإكتئاب ومشاكل في العواطف، كم يومًا خلال الثلاثين يومًا الماضية كانت صحتك النفسية غير جيدة؟ ضع دائرة حول الرقم أدناه.

▼ 30-0

10. خلال الثلاثين يومًا الماضية، كم عدد الأيام التي منعك فيها ضعف الصحة البدنية أو النفسية من القيام بأنشطتك المعتادة، مثل العناية بصحتك الشخصية أو العمل أو الترفيه؟ ضع دائرة حول الرقم أدناه.

▼ 30-0

من فضلك أخبرنا عن نفسك.

كيف تصف نفسك؟

اسباني / لاتيني

غير اسباني / لاتيني

أفضل عدم الإجابة

كيف تصف نفسك (اختر واحدًا أو أكثر)؟

هنود أمريكيون أو سكان ألاسكا الأصليين

آسيوي

أسود أو أمريكي من أصل أفريقي

مواطن أمريكي أو غيره من سكان جزر المحيط الهادئ

أبيض

غير مذكور (يمكن تحديده هنا) _____

أفضل عدم الإجابة

كيف تصف نفسك؟

أنثى

ذكر

غير مذكور (يمكن تحديده هنا) _____

أفضل عدم الإجابة

متى يصادف عيد ميلادك
اختر شهر ميلادك.

كانون الثاني/يناير - كانون الثاني/ديسمبر ▼

إختر يوم عيد ميلادك.

▼ 31-0

ما هو الحرف الأول من إسمك الأوسط؟

▼ Z-A

كم عمرك؟

▼ 99-18

إرسال

→

شكرا لإكمال هذا الإستبيان!

© 2021 Michigan Fitness Foundation

هذه المؤسسة تقدم فرصًا متكافئة للجميع

من خلال (USDA) تم تمويل هذا المشروع كليًا أو جزئيًا من خلال برنامج مساعدة التغذية التكميلية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية
إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان ومؤسسة ميشيغان لللياقة البدنية