تعتبر نماذج الاستبيانات من استراتيجيات التثقيف الصحي، والتي تبين أهمية التغذية السليمة للأفراد كي يتجنبوا سوء التغذية.

لذلك شاركنا في ملء هذا الاستبيان حسب تجربتك الشخصية وساعدنا على تحقيق هدفنا.

1- بشكل عام، كم عدد الوجبات التي تتناولها في اليوم؟  
[  ] 3 وجبات أو أكثر.  
[  ] وجبتين أو أقل.  
2- كم قطعة خبز تتناول كل يوم؟  
[  ] شريحتين أو أقل.  
[  ] ثلاثة شرائح.  
[  ] أكثر من ذلك.  
3- ما هي كمية البطاطا التي تقوم بتناولها خلال الأسبوع؟  
[  ] 3 حبات أو أكثر.  
[  ] حبتين أو أقل.  
4- كم مرة تأكل الأرز أو المكرونة في الأسبوع؟  
[  ] مرتين أو أكثر.  
[  ] أقل من مرتين.  
5- كم كوب حليب تشرب في كل يوم؟  
[  ] كوب واحد، أو أكثر.  
[  ] أقل من كوب.  
6- ما عدد المرات التي تتناول فيها الجبن؟  
[  ] 3 مرات أو أكثر.  
[  ] أقل من 3 مرات.  
7- كم مرة تأكل الفواكه أو تشرب العصير في اليوم؟  
[  ] 3 مرات على الأقل.  
[  ] أقل من 3 مرات.  
8- ما هي عدد المرات التي تتناول فيها الخضروات؟  
[  ] 4 مرات على الأقل.  
[  ] أقل من 4 مرات.  
9- هل تقوم بتناول أي مكملات غذائية؟  
[  ] نعم  
[  ] لا  
10- ما هي فئات منتجات الألبان التي تتناولها دائماً؟  
[  ] المنتجات كاملة الدسم.  
[  ] المنتجات منزوعة الدسم.  
[  ] مزيج بين الاثنين.  
11- حسب معلوماتك، أي من المأكولات التالية تمتلك مستوى أعلى من السعرات الحرارية؟  
[  ] السمن الحيواني.  
[  ] الزبدة.  
[  ] كلاهما متساويان.  
[  ] لا أعرف.  
11- إذا كنت قد تعرضت لإحدى المشاكل الصحية بسبب تناولك للدهون ، فبرأيك أي الأنواع التالية من شأنها أن ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم؟  
[  ] الدهون المشبعة.  
[  ] الدهون غير المشبعة.  
[  ] مضادات الأكسدة.  
[  ] لست متأكد.