

عادات الطعام

ضع علامة على اختيار واحد لكل سؤال - الشيء الذي تعتاد أن تفعله

كم هو عدد المرات التي تتناول خلالها الخضروات و/أو الجذريات (طازجة، مجمدة أو مطهية) ؟

- مرتين يوميا أو أكثر (3 نقطة)
 مرة واحد يوميا (2 نقطة)
 بضعة مرات في الأسبوع (1 نقطة)
 في مرة من المرات في الأسبوع أو نادرا (0 نقطة)

كم هو عدد المرات التي تتناول خلالها الفواكه (طازجة، مجمدة، معلبة أو عصير الخ) ؟

- مرتين يوميا أو أكثر (3 نقطة)
 مرة واحد يوميا (2 نقطة)
 بضعة مرات في الأسبوع (1 نقطة)
 في مرة من المرات في الأسبوع أو نادرا (0 نقطة)

كم هو عدد المرات التي تتناول خلالها السمك أو الحيوانات البحرية كوجبة رئيسية، أو في السلطة أو على السندويش ؟

- 3 مرات في الأسبوع أو أكثر (3 نقطة)
 مرتين في الأسبوع (2 نقطة)
 مرة واحدة في الأسبوع (1 نقطة)
 بضعة مرات في الشهر أو نادرا (0 نقطة)

كم هو عدد المرات التي تتناول خلالها كعك القهوة أو الشكولاتة/الحلوى، الشيبس أو المرطبات/الشراب ؟

- مرتين يوميا أو أكثر (0 نقطة)
 مرة واحد يوميا (1 نقطة)
 بضعة مرات في الأسبوع (2 نقطة)
 في مرة من المرات في الأسبوع أو نادرا (3 نقطة)

كم هو عدد المرات التي تتناول خلالها وجبة الفطور ؟

- يوميا
 يوميا تقريبا
 بضعة مرات في الأسبوع
 في مرة من المرات في الأسبوع أو نادرا

مؤشر وجبة الفطور (ملخص النقاط)

سؤال وجبة الفطور غير مشمول في مؤشر التغذية

- 0 - 4 نقطة = يعني هذا عادات طعام غير صحية. يستحسن أن يُعرض على المريض محادثة استشارات متطورة
5 - 8 نقطة = يعني هذا عادات طعام ليست جيدة. يحتاج الشخص الى تغيير عادات الطعام
9 - 12 نقطة = يعني هذا عادات طعام صحية. يتبع الشخص بصورة عامة التوصيات الرسمية للغذاء