

נספח 1: השאלון

- 7. כמה פעמים בחודש אתה אוכל לאנך פוד?**
1. בכל הזדמנות
 2. בערך פעם בשבוע
 3. לעיתים רחוקות (1-2 בחודש)
- 8. כמה כוסות שתייה אתה שותה ביום?**
1. (כולל חלב, שוקו, תה, קפה, מיץ ומים)
 2. 1-3
 3. 4-5
 4. 6 ויותר
- 9. מה אתה שותה בדרך כלל?**
1. שתייה ממותקת (מיץ, קולה) או שתייה חמה ממותקת
 2. שתייה חמה, מיץ ומים
 3. בעיקר מים
- 10. כמה פירות וירקות אתה אוכל ביום?**
1. 0-1 פירות וירקות
 2. 2-4 פירות וירקות ביום
 3. 5 ויותר
- 11. כמה פעמים בשבוע אתה אוכל מנה בשרית?**
1. בכלל לא
 2. 1-3 בשבוע
 3. 4 ויותר

המשך בעמוד הבא ←

1. האם אתה אוכל ארוחת בוקר?

1. כמעט אף פעם לא
2. 2-4 פעמים בשבוע
3. 5-7 פעמים בשבוע

2. כמה מורכבת ארוחת הבוקר שלך?

1. שתייה חמה - תה/קפה
2. עוגייה או פרוסת עוגה וכוס שתייה ממותקת
3. ארוחה המכילה: דגנים בחלב או כריך עם גבינה ומשקה חלב.

3. כמה פעמים ביום אתה/אוכלת מוצרי חלב?

1. בכלל לא
2. 1-2
3. 3 או יותר

4. כמה פעמים בשבוע אתה עוסק בפעילות גופנית?

1. בכלל לא
2. 1-2 פעמים בשבוע
3. 3 פעמים ומעלה, 30 דקות לפחות בכל פעם

5. מה אתה נוהג לאכול בארוחת צהריים?

1. חטיף או ממתק
2. פחמימות וירקות (אורז, ספגטי, קוסקוס, לחם וכד')
3. חלבונים (בשר, עוף, קטניות), פחמימות וירקות.

6. מה אתה מנסה בין הארוחות?

1. חטיפים, שוקולד, עוגות
2. פתי בר, ביגלה
3. פירות, מעדני חלב





12. האם חשוב לך לאכול בריא?

1. אני בכלל לא חושב על זה
2. די חשוב לי, אבל אני לא מתעסק עם המחשבה הזו יותר מדי
3. בטח. אני מקפיד לאכול בריא.

13. כמה שעות אתה ישן ביממה?

1. פחות מ- 5
2. 6-7
3. 8-10

14. כמה שעות ביום אתה יושב מול מסך

(טלוויזיה / מחשב)?

1. 5 ויותר
2. 3-4
3. שעתיים או פחות

כמה סוגים של ירקות אתה אוהב?

1. בכלל לא אוהב
2. 1-3 סוגים
3. 4 ויותר



נספח 2: תוצאות השאלון

15-20 נקודות

נראה שיש צורך בשיפור משמעותי של אורח החיים שלך. נראה שהתזונה שלך כוללת יותר מדי מזונות לא בריאים או מעט מדי מזונות בריאים, ובסדר יום שלך יש מעט מדי שעות שינה ומעט מדי פעילות גופנית. על ידי שינויים קטנים והדרגתיים אפשר לשפר את אורח החיים. כדאי להתמקד בכל פעם בקבוצת מזון אחרת, ולנסות לצרוך את המינימום הנדרש מאותה קבוצת מזון, להוסיף בהדרגה פעילות ספורטיבית וללכת לישון יותר מוקדם.

21-29 נקודות

מצבך לא מזהיר ויש מקום לשיפור אורח החיים שלך - תזונה נכונה ומגוונת יותר, שעות שינה ארוכות יותר ופעילות גופנית מסודרת יביאו לשיפור מיידי בחיך.

30-37 נקודות

מצבך די טוב. התזונה שלך די בריאה. אפשר לקבל יותר רכיבי תזונה מועילים על ידי שינויים קלים בבחירת המזונות. נראה שכדאי לך להוסיף יותר מזונות בריאים לתזונה שלך ולהפחית כמה מזונות פחות בריאים. כדאי להקפיד על פעילות גופנית סדירה ועל לפחות 8 שעות שינה ביממה.

38-45 נקודות

כל הכבוד! נראה שאורח החיים שלך בריא! התזונה שלך ממש בריאה ושהבחירה שלך במזונות חכמה ונכונה, כך שהיא כוללת מבחר מזונות החשובים לבריאות. חשוב להמשיך ולהקפיד על פעילות גופנית סדירה ועל שעות שינה מספיקות ביממה.

