

الجزء الثاني (أسئلة العادات الغذائية):

1- كم مرة في الأسبوع تتناول الفواكه ؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

2- كم مرة في الأسبوع تشرب كأس من عصير الفواكه ؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

3- كم مرة في الأسبوع تشرب كأس من الحليب أو اللبن ؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

4- كم مرة في الأسبوع تأكل خضراوات طازجة أو سلاطة ؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات

5- كم مرة في الأسبوع تأكل خضراوات مطبوخة؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

6- كم مرة في الأسبوع تتناول وجبة طعام من المطاعم السريعة (مثل: هامبرجر، سجنق أو هوت دوق، أو ما شابه ذلك ؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات

7- كم مرة في الأسبوع تأكل بطاطا مقلية (فرنش فرايز مثلا)؟

- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

8- كم مرة في الأسبوع تأكل كعك أو بسكويت أو كيك أو دونات، أو جميعها؟

- لا شي مرة واحدة هـان 3 مرات
 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر