CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

استبيان حول زيادة الوزن وفقدانه وتغيير العادات

ما رأيك في وزنك الحالي؟

.....

لماذا تريد إنقاص الوزن؟

.....

ماذا تفكر أن تفعل لتحقيق هدفك في تغيير العادات؟

.....

هل سبق أن جربت اتباع نظام غذائي وخسرت الوزن؟

.....

إذا خسرت الوزن، هل استعدت الوزن مرة أخرى؟

.....

كيف تظن أن تكون صحتك وعاداتك بعد عام من الآن؟

.....

ما هي الأسباب التي تدفعك لتغيير عاداتك؟

.....

.....

ما هي الأسباب التي تدفعك للبقاء على نفس الحال؟

.....

.....

تفضيلاتك:

1. عند تناول الطعام؟

❑المعجنات والحلويات...
❑المشروبات الغازية ومشروبات الكولا...
❑المشروبات الكحولية...
❑تحب الفواكه...
❑الجبن/اللحوم المصنعة...
❑الإفراط في تناول الخبز...
❑الأطباق الأولى الثقيلة ...

2. عند الطبخ؟

❑تحضر عادة اليخنات، المقليات، الأطباق المغطاة بالطحين أو البقسماط أو المطهوة...
❑تقوم عادة بتغطية أو قلي السمك/اللحم...
❑تتناول الأطباق الجاهزة/المصنعة: اللازانيا، الكروكيت، البرغر...

3. عادات أخرى

❑تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية...
❑هل تمارس أي نشاط بدني؟
❑غالبا، تتناول الطعام خارج المنزل؟
❑غالبا، تطلب الطعام للمنزل؟

إذا قررت اتخاذ القرار:

لتعرف عاداتك الغذائية **يجب عليك تسجيل كل ما تتناوله:**

يوم في الأسبوع:

الإفطار.....
منتصف الصباح.....
الغداء.....
وجبة العصر.....
العشا.....
وجبة متأخرة.....
الوجبات الخفيفة بين الوجبات.....

يوم عطلة:

الإفطار.....
منتصف الصباح.....
الغداء.....
وجبة العصر.....
العشا.....
وجبة متأخرة.....
الوجبات الخفيفة بين الوجبات.....

هل لديك أي فكرة قد تساعدك على تغيير العادات؟

.....

المؤلف: ماريوني كابري، البيرا ثارثا، سوسانا أغرونيو، أبا بيغيرو، بيلين خيل طوريس و نويمي مورثيبو.
المراجعة العلمية والمطبعية: التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge