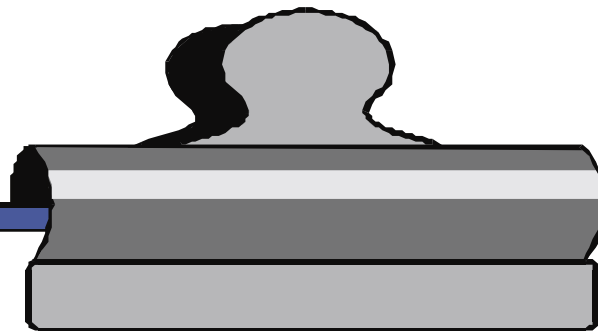




**برنامه مداخله آموزشی
بهبود شیوه زندگی سالم (تغذیه)
در دانش آموزان مقطع تحصیلی
متوسط اول**

**معاونت امور بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
سال 1394**

برنامه مداخله آموزشی بهبود وضعیت شیوه زندگی (تغذیه) در دانش آموزان

مقدمه :

موضوع شیوه زندگی سالم، به خودی خود موضوع مهمی میباشد. هم زمان با کاهش بودجه های دولتی، فشار به مردم برای برخورداری از یک زندگی سالم افزایش مییابد. در چنین حالتی سیاست گذاران باید به نقش رهبری خود در این زمینه متفکرانه بیندیشند و بیش از گذشته به کاهش تنش بین مسوولیت های فردی (من چه باید بکنم) و نیز مسوولیت های اجتماعی (ما چه باید بکنیم، من برای آن چه که در اطرافم رخ میدهد چه باید بکنم) مردم و استقرار محیط های سالم در جوامع، انتخاب سیاست های سالم و کاهش شکاف عدالت اجتماعی توجه نمایند.

اصلاح شیوه زندگی مردم نیازمند تأمین فرصتهایی برای توسعه راهبردهای سازشی و تقویت انعطاف پذیری فردی و جمعی آن ها است. یک شیوه زندگی سالم در برگیرنده تعادلی بین استقلال فردی مردم و تعامل شان با جامعه میباشد. رویکردهای اجتماعی اصلاح شیوه زندگی مردم شامل آموزش مهارتهایی است که به تقویت سرمایه اجتماعی جوامع کمک میکنند. رویکردهای زیستی اجتماعی بر ارتقای ظرفیت جوامع و توانمندسازی مردم، متمرکز هستند. هدف نهایی ترویج یک شیوه زندگی سالم در بین مردم، توسعه تعادلی منطقی بین وابستگی متقابل با آزادی و اختیار مردم و فرصت ها و موقعیت های موجود در جوامع است که به این منظور بهینه سازی منابع جوامع و تعیین سطح اقدام جمعی مورد نیاز در جامعه برای رویارویی مؤثر با یک مساله مهم می باشد.

توسعه شیوه زندگی سالم به معنای اصلاح محتوا و روابط شیوه زندگی مردم با مهارت ها و شرایط زندگی آن ها است بنابراین برای ترویج موثر شیوه زندگی سالم در جوامع، باید با مفهوم واقعی شیوه زندگی سالم و راهبردهای مشارکتی مورد نیاز برای تحقق آن آشنا شویم.

یافتهای عمومی حاصل از تحقیق در مورد ارتقای سلامت و اصلاح رفتارهای بهداشتی مردم نشان داده است که بعید است برخوردهای کوتاه مدت بدون دخالت و مشارکت مردم، موجب تغییر هنجارهای فرهنگی جامعه گردد و تداوم یابد

برنامه ریزی پیرامون مسایل بهداشتی و سلامت دانش آموزان به منظور ارتقای آگاهی و توسعه فرهنگ بهداشتی و داشتن شیوه زندگی سالم این گروه، از اهمیت و اولویت خاصی برخوردار است. بهداشت و سلامتی از حقوق انسانی کودکان هر جامعه محسوب می گردد. صاحب نظران مسائل بهداشتی دانش آموزان را بعد از گروه مادر و کودک، در اولویت برنامه های بهداشتی قرار داده اند زیرا این گروه از آسیب پذیر ترین قشرهای جامعه در مقابل انواع عوامل اجتماعی، روانی، جسمانی می باشند و بیشترین آسیب به آنان وارد میشود در حالی که خود در ایجاد آن نقشی ندارند بخش اعظم این آسیب ناشی از عدم وجود دانش، بینش و رفتارهای بهداشتی در افراد است در حالی که دانش و تکنولوژی ممانعت از در اختیار دارد.

در کشور ما در زمینه ایجاد رفتارهای بهداشتی، مدارس می توانند بعنوان بهترین پایگاه برای آموزش اطلاعات بهداشتی جدید به پدران و مادران و وسیع ترین کانال برای انتشار اطلاعات بهداشتی و ایجاد نگرش و رفتار بهداشتی جدید در جامعه تلقی می شوند زیرا ۵۰ درصد از جمعیت کشور را افراد زیر ۱۷ سال تشکیل می دهند و حجم عظیمی از این جمعیت جوان را دانش آموزان تشکیل می دهند. دانش آموزان ۱۲ سال از بهترین سالهای زندگی خود را در مدارس طی می کنند و می توانند بعنوان پیام آور بهداشتی آموخته های خود را به خانواده و اجتماع منتقل کنند.

جایی بهتر از مدرسه برای فراگیری دانش و مهارت شیوه زندگی سالم توام با نشاط، موفقیت و خلاقیت است با توجه به اهمیت و ضرورت موضوع مداخله آموزشی با هدف تغییر رفتار و بهبود شیوه زندگی سالم در دانش آموزان تدوین گردیده است.

هدف کلی: بهبود شیوه زندگی سالم (تغذیه سالم) در دانش آموزان مقطع متوسطه اول

اهداف اختصاصی :

افزایش میزان آگاهی دانش آموزان در خصوص تغذیه سالم به میزان ۳۰ درصد وضعیت موجود

بهبود نگرش دانش آموزان در خصوص تغذیه سالم بر اساس سازه های تئوری شناختی اجتماعی به میزان ۳۰ درصد وضعیت موجود

افزایش میزان خوردن صبحانه دانش آموزان به میزان ۲۰ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

افزایش استفاده از میان وعده های سالم دانش آموزان در طول روز توسط دانش آموزان به میزان ۲۰ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

افزایش میزان استفاده از غذای خانگی دانش آموزان در طول هفته به میزان ۱۰ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

کاهش میزان مصرف نوشابه گاز دار دانش آموزان به میزان ۵ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

افزایش میزان مصرف میوه و سبزی دانش آموزان در طول روز به میزان ۵ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

کاهش میزان استفاده از نمک دانش آموزان در هنگام غذا خوردن به میزان ۱۰ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

کاهش مصرف مواد غذایی سرخ کردنی دانش آموزان به میزان ۵ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

کاهش مصرف ساندویچ و فست فود دانش آموزان به میزان ۵ درصد وضعیت موجود تا پایان سال ۹۴

استراتژیها :

- جلسات هماهنگی (درون بخشی - بین بخشی)

- جلسات آموزشی

- بسیج اطلاع رسانی

- تهیه رسانه آموزشی

- جلب مشارکت همه جانبه

روش اجرا:

با توجه به گروه هدف منتخب جهت اجرای مداخله آموزشی لازم است در شهرستان آمارکلیه دانش آموزان متوسط اول شهرستان به تفکیک شهر و روستا مشخص شده و در برنامه ریزی مورد نظر مد نظر قرار گیرند. آموزش با استفاده از محتوای آموزشی در دسترس (منابع آموزشی در برنامه یاوران بسیجی) صورت گرفته و در سال اول (۹۴) اجرای برنامه مبحث تغذیه سالم، سال دوم (۹۵) افزایش تحرک بدنی و سال سوم (۹۶) اجرای برنامه پیشگیری از استعمال دخانیات و کسب مهارت قاطعیت و نه گفتن مورد آموزش قرار خواهند گرفت. روش اجرا برنامه در سطوح مختلف با توجه به جایگاه متفاوت می باشد. با توجه به استراتژی موجود:

در سطح ستاد شهرستان

تنظیم جدول فعالیتها، هماهنگی در سطح ستاد شهرستان، هماهنگی با آموزش و پرورش، هماهنگی با مدارس منتخب برنامه، برآورد جمعیت گروه هدف مورد آموزش، اعلام برنامه به مراکز و خانه های بهداشت تابعه، آماده سازی مراکز جهت اجرای برنامه های اعلام شده، پایش و نظارت بر اجرای برنامه، دریافت گزارش عملکردی مراکز - جمع بندی و تهیه گزارش

در سطح مراکز شهری

اجرای برنامه اعلام شده توسط ستاد شهرستان، آموزش به گروه هدف (گروهی یا چهره به چهره فردی) و در صورت دسترسی با هماهنگی ستاد شهرستان استفاده از روشهای نوین آموزشی (مانند بلوتوث، ارسال پیامک و...)، انجام ارزیابی نهایی

در سطح مراکز روستایی

اعلام برنامه به خانه های بهداشت تابعه، انجام ارزیابی اولیه، اجرای برنامه اعلام شده توسط ستاد شهرستان، آموزش به گروه هدف (گروهی یا چهره به چهره فردی) و در صورت دسترسی با هماهنگی ستاد شهرستان استفاده از روشهای نوین آموزشی (مانند بلوتوث، ارسال پیامک و...)، نظارت بر برنامه های آموزشی خانه های بهداشت تابعه، انجام ارزیابی نهایی

نکته:

طبق برآورد جمعیتی سال ۱۳۹۳ جمعیت دانش آموزان متوسط اول در برنامه مداخله آموزشی بهبود شیوه زندگی سالم ۴۹۵۱۸ نفر می باشد. در هر شهرستان ۲ دبیرستان دخترانه و ۲ دبیرستان پسرانه (شهر و روستا) انتخاب و طبق مراحل زیر در برنامه مداخله آموزشی مد نظر قرار گیرند. لازم به ذکر شهرستان کرمانشاه به توجه به گستردگی ۲ دبیرستان دخترانه شهری، ۲ دبیرستان دخترانه روستایی، ۲ دبیرستان پسرانه شهری و ۲ دبیرستان پسرانه روستایی لحاظ گردد.

➤ تکمیل پرسشنامه مرحله اول از نیمه دوم دی ماه سال ۱۳۹۴

➤ ارسال فایل داده های اولیه

➤ شروع مداخله آموزش نیمه دوم بهمن ماه سال ۱۳۹۴ تا پایان اسفند ماه (۴ ساعت آموزش در ماه)

➤ ارسال پیام یاد آور

➤ تکمیل پرسشنامه مرحله دوم بعد از ۲ ماه پس از مداخله آموزشی نیمه دوم اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

➤ ارسال داده های مرحله دوم تا نیمه دوم خرداد ماه

*در برنامه آموزشی و ارزیابی رفتار سنجی اولیه و نهایی در هر مدرسه فرد مورد ارزیابی دانش آموز که در گروه هدف برنامه قرار دارد (گروه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال) مقطع متوسط اول می باشد مد نظر قرار گیرد.

**از جلسات آموزشی برگزار شده عکس جهت تهیه مستندات و اعلام گزارش به معاون امور بهداشتی و رئیس دانشگاه تهیه گردد.

در تکمیل پرسشنامه نکات زیر رعایت گردد :

- حتما کد ملی دانش آموز ثبت گردد .
- پرسشنامه حتما بایستی جهت گروه مورد آموزش تکمیل گردد .
- منظور از صبحانه یک وعده کامل غذایی است که میتواند شامل: انواع نان، مربا، پنیر، شیر، کره... باشد، نه مصرف مقدار جزئی و کم مواد خوراکی
- میان وعده سالم شامل : (انواع میوه های خشک ، نان و پنیر ، ساندویچ مرغ ، تخم مرغ آب پز ، لبنیات کم چرب ، انواع کوکو ، میوه و سبزیجات تازه فصل و.....)
- غذای آماده و بسته بندی شده (انواع کنسرو ، همبرگر، فست فود و ساندویچ سرد و.....)
- منظور از غذای سرخ کردنی غذایی که کل محتوای آن در روغن سرخ میشود مانند کتلت ، کوکو ها ، نیمرو

جدول گانت اجرای برنامه

عنوان فعالیت	اواخر آبان ماه	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد
هماهنگی درون بخشی								
هماهنگی بین بخش								
هماهنگی با مدارس منتخب								
تکمیل پرسشنامه قبل از آموزش								
شروع مداخله آموزشی								
ورود داده اولیه								
ارسال پیام یاد آور								
تکمیل پرسشنامه پس از آموزش								
ورود داده مرحله دوم								
اعلام گزارش و داده ها خام به معاونت امور بهداشتی								

سوالات رفتار سنجی شیوه زندگی سالم (تغذیه) در دانش آموزان مقطع تحصیلی متوسط اول

دانش آموز گرامی : به منظور ارزیابی شیوه زندگی شما خواهشمند است به سوالات مطرح شده بطور کامل پاسخ دهید. امید است با همکاری شما عزیزان بتوانیم گامی در جهت ارتقای سلامت جامعه برداریم . از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم .

جنس : دختر ☐ پسر ☐ شهرستان: شهری ☐ روستایی ☐ کد ملی دانش آموز:

شغل پدر : بیکار ☐ کارگر ☐ کارمند ☐ معلم ☐ شغل مادر : خانه دار ☐ کارمند ☐ معلم ☐
تحصیلات پدر : بیسواد ☐ ابتدایی ☐ راهنمایی ☐ متوسطه ☐ دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐
تحصیلات مادر : بیسواد ☐ ابتدایی ☐ راهنمایی ☐ متوسطه ☐ دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

الف - بخش آگاهی سنجی

۱- آیا می دانید چرا باید هر روز صبحانه بخوریم ؟

الف - به منظور رشد بهتر ☐ ب - کسب انرژی ☐ ج - یاد گیری بهتر دروس ☐ د - سلامتی و پیشگیری از بیماریها ☐ ه - نمی دانم ☐

۲- گروههای غذایی اصلی را نام ببرید ؟ الف- نان ، غلات،برنج و ماکارونی ☐ ب- گوشت ،حبوبات و تخم مرغ ☐ ج- شیر و لبنیات ☐ د-نمی دانم ☐

۳- به چه منظور از غذاهای گروه نان و غذاهای حاوی غلات با برنج یا ماکارونی استفاده می کنیم ؟

الف- کسب انرژی و نیرو جهت انجام کار و فعالیت ☐ ب- کسب پروتئین برای رشدوتکامل ☐ ج- به منظور رشد و استحکام استخوانها و دندان ها ☐ د- نمی دانم ☐

۴- به چه منظور از انواع گوشت ، حبوبات و تخم مرغ استفاده می کنیم ؟

الف- کسب انرژی و نیرو جهت انجام کار و فعالیت ☐ ب- کسب پروتئین برای رشدوتکامل ☐ ج- به منظور رشد و استحکام استخوانها و دندانها ☐ د- نمی دانم ☐

۵- آبه چه منظور از شیر و لبنیات استفاده می کنیم ؟

الف- کسب انرژی و نیرو جهت انجام کار و فعالیت ☐ ب- کسب پروتئین برای رشدوتکامل ☐ ج- به منظور رشد و استحکام استخوانها و دندان ها ☐ د- نمی دانم ☐

۶- به چه منظور از میوه ها استفاده می کنیم ؟ الف- دریافت انواع ویتامین ها ☐ ب- دریافت املاح ☐ ج- دریافت فیبر غذایی ☐ د-نمی دانم ☐

۷- به چه منظور از سبزی استفاده می کنیم ؟ الف- دریافت انواع ویتامین ها ☐ ب- دریافت املاح ☐ ج- دریافت فیبر غذایی ☐ د-نمی دانم ☐

۷-آثار مصرف نوشابه های گاز دار بر سلامت کدامند؟الف- چاقی ☐ ب- پوکی استخوان ☐ ج- بی اشتها و سوء تغذیه ☐ د- از بین رفتن مینای دندان ☐ ه - نمی دانم ☐

۸- اثرات مصرف تنقلات مانند پفک،چیپس بر سلامتی کدامند ؟

الف- چاقی ☐ ب- پوکی استخوان ☐ ج- بی اشتها و سوء تغذیه ☐ د- از بین رفتن مینای دندان ☐ ه - نمی دانم ☐

۱۰- مصرف غذاهای آماده و سریع (فست فود) چه اثراتی دارد؟

الف چاقی و اضافه وزن ☐ ب- بیماری کبدی ☐ ج- سرطان ☐ د- بیماریهای قلبی عروقی ☐ ه - نمی دانم ☐

ب- بخش نگرش سنجی

۱- با خوردن صبحانه سالمتر^۱ خواهیم بود. کاملاً" موافقم ☐ موافقم ☐ نظری ندارم ☐ مخالفم ☐ کاملاً" مخالفم ☐

۲- خوردن سبزیجات باعث می شود سالم و پر انرژی باشم. کاملاً" موافقم ☐ موافقم ☐ نظری ندارم ☐ مخالفم ☐ کاملاً" مخالفم ☐

۳- خوردن سبزیجات و میوه می تواند از چاق شدن من جلوگیری کند. کاملاً" موافقم ☐ موافقم ☐ نظری ندارم ☐ مخالفم ☐ کاملاً" مخالفم ☐

۴- خوردن شیر و لبنیات باعث می شود من با انرژی تر و سرحالتر باشم. کاملاً" موافقم ☐ موافقم ☐ نظری ندارم ☐ مخالفم ☐ کاملاً" مخالفم ☐

^۱ منظور از صبحانه یک وعده کامل غذایی است که میتواند شامل: انواع نان، مربا، پنیر، شیر، کره... باشد، نه مصرف مقدار جزئی و کم مواد خوراکی

۵- من ترجیح می دهم در هنگام خوردن غذا با آن نمک بزنم .	کاملاً" موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً" مخالفم
۶- به نظر من مصرف نوشابه سلامت را به خطر نمی اندازد	کاملاً" موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً" مخالفم
۷- از بین غذای خانگی و فست فود ، غذای فست فود را ترجیح میدهم .	کاملاً" موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً" مخالفم
۸- به نظر من چیس وپفک میان وعده مناسبی است	کاملاً" موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً" مخالفم
۹- آیا مصرف مواد غذایی زیر در شما و خانواده تان باعث ایجاد بیماری های (قلبی، دیابتو سرطان) میشود:					
شیرینیجات	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
چیپس و پفک	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
نوشابه	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
نمک	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
میوه	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
سبزی یا صلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است	
۱۰- اگر شما از مواد غذایی زیر استفاده کنید بر سایر اعضای خانواده هم تاثیر میگذارد و آنها هم استفاده میکنند؟					
شیرینیجات	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
چیپس و پفک	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
نوشابه	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
نمک	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
میوه	اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
سبزی یا صلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است	
۱۱- از اینکه بتوانید آگاهی و اطلاع بخوبی در مورد تغذیه به خانواده تان میدهید احساس خوبی دارید؟					
اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است	
۱۲- رضایتی که از افراد زیر از شما به خاطر رعایت توصیه های تغذیه ای چقدر برایشما اهمیت دارد؟					
معلم	اصلاً مهم نیست	مهم نیست	تاحدود یا مهم است	مهم است	خیلی مهم است
مربی بهداشت	اصلاً مهم نیست	مهم نیست	تاحدود یا مهم است	مهم است	خیلی مهم است
پرستار بهداشتی	اصلاً مهم نیست	مهم نیست	تاحدود یا مهم است	مهم است	خیلی مهم است
مادر	اصلاً مهم نیست	مهم نیست	تاحدود یا مهم است	مهم است	خیلی مهم است
پدر	اصلاً مهم نیست	مهم نیست	تاحدود یا مهم است	مهم است	خیلی مهم است
سایر اعضای خانواده	اصلاً مهم نیست	مهم نیست	تاحدود یا مهم است	مهم است	خیلی مهم است
۱۳- آیا میتونید مواد غذایی زیر بر ابراهم مقدار توصیه شده، مصرف کنید؟					
شیرینیجات (مصرف نشود)	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
چیپس و پفک (مصرف نشود)	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
نوشابه (مصرف نشود)	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
نمک (روزانه حداکثر یک قاشق چایخوری)	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
میوه (روزانه ۱/۵ عدد)	مثل سیب	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
سبزی (روزانه ۲ تا ۳ لیوان)	مثل کاهو	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱۴- وقتی میبینم معلم پرستار بهداشتی در مدرسه سالاد سبزیجات درست میکنند منم تهیه سالاد را یاد گرفته بودم در خانه درست میکنم.					
اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است	
۱۵- وقتی میبینم دوستانم در مدرسه میوه سبزیجات میخورند، منم میوه و سبزیجات میخورم.					
اصلاً اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است	

۱۶- وقتی میبینید و ستاندر مدرسه شیرینجات میخورند، منمهم تما یلدار مکشیرینی جات بخورم.	اصلا اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
۱۷- وقتی میبینید و ستاندر مدرسه چیسو پفکم میخورند، منمهم تما یل دار مکه چیسو پفکم بخورم.	اصلا اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
۱۸- وقتی میبینید و ستاندر معلومری بهداشت پر سنل بهداشتینوشابه نمیخورند، منمهم نوشابه نمیخورم	اصلا اینطور نیست	اینطور نیست	تاحدود یا اینطور است	اینطور است کاملاً	اینطور است
۱۹- کدامیک از افراد زیر شمارا تشویق میکند که (شیرینجات، چیسو پفک، نوشابهو نمک) کمتر مصرف کنید؟	معلم	مربی بهداشت	پر سنل بهداشتی	پدرم	مادرم
۲۰- آیا می توانید مصرف نمک روزانه خود را کم کنید؟	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۲۱- آیا می توانید در خانه به جای شیرینجات از میوه سبز یا استفاده کنید؟	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۲۲- آیا می توانید در میهمانی به جای شیرینجات از میوه سبز یا استفاده کنید؟	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۲۳- آیا می توانید به جای چیسو پفک از کشمش و گردو و سایر مغز ها استفاده کنید؟	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۲۴- آیا می توانید در خانه به جای نوشابه از آب، دوغ یا آبمیوه طبیعی استفاده کنید؟	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۲۵- آیا می توانید به جای ساندویچ و فست فود از لقمه نان و پنیر و گردو ، سبز یا استفاده کنید؟	اصلاً	بهدرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
ج- بخش عملکرد					
۱- آیا صبحها صبحانه می خورید؟	هرگز	۱ بار در هفته	۲ بار در هفته	۳ بار در هفته	بیشتر از ۳ بار در هفته
۲- آیا در طول روز از میان وعده های سالم ^۲ استفاده می کنید؟	هرگز	یکبار	دو بار	سه بار	بیشتر از ۳ بار
۳- آیا در طول هفته از غذاهای آماده غیر خانگی ^۳ استفاده می کنید؟	هرگز	۱ بار در هفته	۲ بار در هفته	۳ بار در هفته	بیشتر از ۳ بار در هفته
۴- آیا در طول هفته نوشابه گاز دار مصرف میکنید ؟	هرگز	۱ بار در هفته	۲ بار در هفته	۳ بار در هفته	بیشتر از ۳ بار در هفته
۵- بطور متوسط در یک هفته چند روز سبزیجات ^۴ مصرف میکنید ؟	مصرف نمیکنم	یک روز	دو روز	سه روز	چهار روز
۶- بطور متوسط چه مقدار سبزیجات در یکی از این روز های ذکر شده مصرف میکنید؟	یک لیوان سبزی خوردن یا سبزی های برگ دار یا یک عدد متوسط از سایر سبزیجات مثل هویج و خیار	دو لیوان سبزی خوردن یا سبزی های برگ دار یا دو عدد متوسط از سایر سبزیجات مثل هویج و خیار	سه لیوان سبزی خوردن یا سبزی های برگ دار یا سه عدد متوسط از سایر سبزیجات مثل هویج و خیار	چهار لیوان و بیشتر سبزی خوردن یا سبزی های برگ دار یا چهار عدد متوسط از سایر سبزیجات مثل هویج و خیار	
۷- آیا در هنگام غذا خوردن به غذای خود نمک اضافه می کنید ؟	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۸- بطور متوسط در یک هفته چند روز میوه مصرف میکنید ؟	مصرف نمیکنم	یک روز	دو روز	سه روز	چهار روز
۹- بطور متوسط چه مقدار میوه در یکی از این روز های ذکر شده مصرف میکنید؟	یک عدد میوه متوسط (سیب یا پرتغال) یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت و انار	دو عدد میوه متوسط (سیب یا پرتغال) یا یک لیوان میوه های ریز مثل توت و انار	سه عدد میوه متوسط (سیب یا پرتغال) یا دو لیوان میوه های ریز مثل توت و انار	چهار عدد میوه متوسط (سیب یا پرتغال) یا سه لیوان میوه های ریز مثل توت و انار	
۱۰- آیا در طول هفته از غذاهای سرخ کردنی ^۵ استفاده می کنید؟	هرگز	۱ بار در هفته	۲ بار در هفته	۳ بار در هفته	بیشتر از ۳ بار در هفته
۱۱- آیا حداقل روزی ۶ وعده از گروه نان و غلات مثل نان ، برنج ، ماکارونی می خورید ؟	هرگز	۱ بار در هفته	۲ بار در هفته	۳ بار در هفته	بیشتر از ۳ بار در هفته

^۲ میان وعده سالم شامل : (انواع میوه های خشک ، نان و پنیر ، ساندویچ مرغ ، تخم مرغ آب پز ، لبنیات کم چرب ، انواع کوکو ، میوه و سبزیجات تازه فصل و.....)

^۳ (انواع کنسرو ، همبرگر ، فست فود و ساندویچ سرد و.....)

^۴ سبزیجات شامل سبزی خوردن اسفناج کاهو کلم هویج گوجه خیار کلم بروکلی و....

^۵ غذایی که کل محتوای آن در روغن سرخ میشود مانند کتلت ، کوکو ها ، نیمرو