

پرسشنامه سنجش سواد غذا و تغذیه در دانش آموزان دوره دوم دبستان

کد شناسایی دانش آموز:

پایه تحصیلی:

تاریخ بررسی:

لطفاً سؤالات را با دقت بخوانید و گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۱. موقع خرید مواد غذایی، اطلاعات تغذیه ای مربوط به مواد تشکیل دهنده آن ماده غذایی، چقدر برای شما مهم است؟
 بسیار کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد
۲. موقع خرید مواد غذایی، وجود پروانه ساخت وزارت بهداشت روی بسته بندی ماده غذایی، چقدر برای شما مهم است؟
 بسیار کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد
۳. موقع خرید مواد غذایی، تاریخ تولید و انقضاء روی بسته بندی ماده غذایی، چقدر برای شما مهم است؟
 بسیار کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد
۴. من فرق بین غذاهای پر انرژی و کم انرژی را می دانم.
 بسیار کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد
۵. من گروه های غذایی مختلف (یعنی شیر و لبنیات، گوشت ها، میوه ها، سبزی ها و غلات یا نشاسته ها) را می شناسم.
 بسیار کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد
۶. من می توانم اطلاعات تغذیه ای (مانند مقدار انرژی، قند، چربی و ...) روی بسته بندی های مواد غذایی را به راحتی بفهمم.
 اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه
۷. من می توانم مطالب تغذیه ای رادیو، تلویزیون، کتاب ها و مجله های متناسب با سن خودم را به راحتی بفهمم.
 اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه
۸. من صحبت ها و توصیه های مربی بهداشت مدرسه در مورد سلامت و تغذیه را متوجه می شوم.
 اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه
۹. آبیژ کردن از روش های سالم پخت غذاست.
 کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط
۱۰. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش منظم موجب جلوگیری از چاقی می شود.
 کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط
۱۱. من می دانم مصرف روزانه ی سبزی های مختلف، خطر برخی بیماری ها مانند دیابت و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
 کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط



۱۲. مصرف خوراکی هایی مثل چیپس و پفک برای سلامتی مضر است.

کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط

۱۳. مصرف زیاد قند، شکر، شکلات، شیرینی، شربت و آبمیوه های بازاری برای سلامتی مضر است.

کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط

۱۴. مصرف زیاد سوسیس و کالباس خطر برخی بیماری ها را زیاد می کند.

کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط

۱۵. مصرف زیاد سوسیس و کالباس می تواند باعث چاقی شود.

کاملا صحیح صحیح نمی دانم غلط کاملا غلط

۱۶. در هنگام خرید مواد غذایی، به تاریخ تولید و انقضا روی بسته بندی مواد غذایی توجه می کنم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۱۷. من در طول روز از همه گروه های غذایی (یعنی شیر و لبنیات، گوشت ها، سبزی ها، میوه ها و غلات یا نشاسته ها) استفاده می کنم

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۱۸. من در مورد اطلاعات تغذیه ای خود، با دوستان و افراد خانواده صحبت می کنم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۱۹. اگر برایم سؤالی در مورد غذا و تغذیه پیش بیاید از پدر، مادر، معلم و یا دیگران می پرسم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۰. من میان وعده هایی مانند میوه ها، آجیل، شیر، نان و پنیر و... به مدرسه می برم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۱. من به طور منظم، ورزش یا پیاده روی می کنم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۲. من در خانه به شستن میوه ها و سبزی ها، آماده کردن غذا و چیدن سفره کمک می کنم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۳. من هر روز صبحانه می خورم.

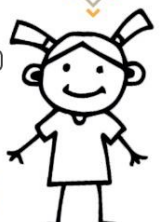
اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۴. من هر روز میوه می خورم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۵. من هرروز سبزی هایی مانند خیار، گوجه فرنگی، هویج ، کاهو یا سبزی خوردن و... می خورم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه





۲۶. من هر روز محصولات لبنی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک یا دوغ می خورم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۷. من می توانم در برابر علاقه ام به غذاهایی مانند فست فود، پیتزا، نوشابه و ... مقاومت کنم و نخورم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۸. من در مورد رفتارهای تغذیه ای ناسالم (مانند پرخوری یا خوردن هله هوله) تذکر می دهم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۲۹. من معمولا خوراکی هایی مانند شکلات، چیپس، چیپلت، پفک و... می خورم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۰. اگر افراد خانواده ام چاق باشند و از مواد غذایی پرچربی استفاده کنند به آن ها می گویم که این غذاها را نخورند.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۱. هنگام خرید مواد خوراکی ، به جای چیپس و پفک و شیرینی و شکلات و... خوراکی هایی مانند شیر، کیک، ذرت بو داده، آجیل و نخودچی کشمش و ... می خرم.

هیچ وقت خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۲. هنگام خرید از فروشگاه یا بوفه مدرسه ، خوراکی هایی را می خرم که دارای بسته بندی باشند.

هیچ وقت خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۳. هنگام خرید خوراکی های بسته بندی شده از فروشگاه یا بوفه مدرسه ، آن هایی را می خرم که علامت استاندارد داشته باشد.

هیچ وقت خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۴. هنگام خرید از فروشگاه یا بوفه مدرسه، خوراکی هایی را می خرم که در جای مناسب، مثل یخچال یا قفسه نگهداری شده باشند.

هیچ وقت خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۵. من معمولا با پول توجیبی ام، خوراکی های سالم می خرم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه

۳۶. من معمولا غذاهای جدیدی که قبلا نخورده ام را امتحان می کنم.

اصلا خیلی کم بعضی اوقات بیشتر اوقات همیشه





۳۷. آیا تا به حال جدول اطلاعات تغذیه ای روی بسته بندی مواد غذایی را دیده اید؟

- الف) بلی ب) خیر

۳۸. دو جدول زیر نشان دهنده اطلاعات تغذیه ای بر روی دو پاکت شیر ۱ لیتری می باشند، با توجه به اطلاعات درج شده، کدام یک از این دو محصول را انتخاب می کنید؟ در صورت انتخاب هر کدام از این محصول، دلیل خود را بنویسید.

شکل ب

جدول حقایق تغذیه ای	
تعداد سهم در هر بسته تقریباً ۴ سهم	
اندازه سهم ۲۴۰ میلی لیتر	
مقدار در هر سهم	
انرژی ۱۰۹ کیلوکالری	
غنی شده با ویتامین D3 (۵،۰ میکروگرم در هر سهم)	
اطلاعات تغذیه ای	مقدار مرجع ماده مغذی (%NRV)
چربی کل (گرم)	۳/۶
کربوهیدرات کل (گرم)	۱۱
قند (گرم)	۱۱
پروتئین (گرم)	۱۶/۴ %
نیاید زیاد مصرف شود:	
اسیدهای چرب اشباع (گرم)	۲/۴ %۱۲
اسیدهای چرب ترانس (گرم)	۰
نمک سدیم (میلی گرم)	۲۹۰ %۵/۸

شکل الف

جدول حقایق تغذیه ای	
تعداد سهم در هر بسته تقریباً ۴ سهم	
اندازه سهم ۲۴۰ میلی لیتر	
مقدار در هر سهم	
انرژی ۱۴۱ کیلوکالری	
اطلاعات تغذیه ای	مقدار مرجع ماده مغذی (%NRV)
چربی کل (گرم)	۷/۲
کربوهیدرات کل (گرم)	۱۱/۵
قند (گرم)	۱۱/۵
پروتئین (گرم)	۱۵/۴ %
نیاید زیاد مصرف شود:	
اسیدهای چرب اشباع (گرم)	۴/۸ %۲۴
اسیدهای چرب ترانس (گرم)	۰/۱۲
نمک سدیم (میلی گرم)	۲۹۰ %۵/۸

نمی دانم

ب

الف

چرا؟ (توضیح دهید)





۳۹. با توجه به اطلاعات رنگی شکل مقابل که مربوط به تافی (یک نوع شکلات) است، به سوالات زیر پاسخ دهید.



۱. به نظر شما مقدار قند در این محصول چگونه است؟

- الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) نمی دانم

۲. به نظر شما مقدار چربی کل و اسید چرب ترانس در این محصول چگونه است؟

- الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) نمی دانم

۳. به نظر شما مقدار نمک در این محصول چگونه است؟

- الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) نمی دانم

۴۰. با توجه به اطلاعات رنگی شکل مقابل که مربوط به شیر پاستوریزه ۲۴۰ میلی لیتر است، به سوالات زیر پاسخ دهید.



۱. به نظر شما مقدار چربی در این محصول چگونه است؟

- الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) نمی دانم

۲. به نظر شما مقدار نمک در این محصول چگونه است؟

- الف) کم ب) متوسط ج) زیاد د) نمی دانم

