

استمارة المشاركة

برنامج التثقيف الغذائي والتغذوي الموسع



Expanded Food and Nutrition Education Program

البرنامج التعليمي الموسع (الغذاء والتغذية)

Name الاسم _____
Street الشارع _____
City المدينة _____
Zip الرمز البريدي _____
Phone الهاتف _____
Email البريد الالكتروني _____

Age العمر _____ Check one: اختر واحدة Female نثى ☐ Male ذكر ☐

If female: للأنثى

Pregnant? حامل؟ YES نعم ☐ NO لا ☐

Breastfeeding? مُرضعة؟ YES نعم ☐ NO لا ☐

Programs that you and your family participate in (check all that apply):

البرامج التي تشارك فيها أنت وعائلتك (حدد كل ما ينطبق)

- ☐ Free or reduced school lunch or breakfast ؟ أو المخفضة وجبات الفطور أو الغداء المدرسية المجانية ؟
☐ FDIPIR (Food Distribution Indian Reservations) برنامج توزيع الغذاء على المحميات الهندية
☐ SNAP (طوابع الغذاء أو فود ستامبس) SNAP
☐ Head Start (CPCD) المرحلة التمهيديّة (الشراكة المجتمعية لتنمية الطفل)
☐ TANF (Temporary Assistance for Needy families) (المعونة المؤقتة للأسر المحتاجة)
☐ TEFAP (Commodities) (السلع الأساسية) TEFAP
☐ WIC (WIC) النساء والرضع والأطفال
☐ Other أخرى

Do you take nutritional supplements (vitamins, herbs)?

هل تتناول المكملات الغذائية (الفيتامينات والأعشاب)؟

☐ Yes نعم

☐ No لا

How much money did you spend on food last month (money plus SNAP) \$_____.

كم انفقت على الطعام في الشهر الماضي (نقود بالإضافة الى فودستامب) \$_____

How much moderate physical activity do you get on an average day?

فترة النشاط البدني المعتدل الذي تحصل عليه في اليوم العادي؟

- ☐ Less than 30 minutes أقل من 30 دقيقة
☐ 30 to 60 minutes من 30 الى 60 دقيقة
☐ More than 60 minutes أكثر من 60 دقيقة

For Educator's use only:

Educator Name: _____	Participant Exit Date: _____
Participant ID (provided by state office) _____	County: _____
Number of Lessons: _____	Termination Reason:
Number of Teaching Visits (sessions): _____	☐ Returned to School ☐ Lost Interest
Number of Hours: _____	☐ Took Job ☐ Other Obligations
Lesson Type: ☐ Group ☐ Individual ☐ Both	☐ Family Concern ☐ Lost Contact with Client
Comments: _____	☐ Staff Vacancy ☐ Other _____
_____	☐ Moved

الاسم	التاريخ
-------	---------

استبيان للبالغين

يُرجى تمييز الردود التي تعد أفضل وصف لكيفية قيامك بالمهام المعتادة.

1. كم مرة في اليوم تأكل فاكهة؟

من أمثلة الفواكه: التفاح والموز والبرتقال والعنب والعنب المجفف والبطيخ والتوت. تشمل الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المجففة أو المعلبة. **لا تشمل العصير.**

- ☐ نادرًا ما أكل الفاكهة.
- ☐ أقل من 1 مرة في اليوم (2 [مرتان] في الأسبوع)
- ☐ 1 (مرة واحدة) في اليوم
- ☐ 2 (مرتان) في اليوم
- ☐ 3 مرات في اليوم
- ☐ 4 مرات في اليوم أو أكثر

2. كم مرة في اليوم تأكل خضروات؟

من أمثلة الخضروات: السلطة الخضراء والذرة والفاصوليا الخضراء والجزر والبطاطس والخضروات الورقية والقرع العسلي. تشمل الخضروات الطازجة والمعلبة والمجمدة. **لا تحسب البطاطس المقلية أو رقائق البطاطس أو الرز.**

- ☐ نادرًا ما أكل الخضروات.
- ☐ أقل من 1 مرة في اليوم (2 [مرتان] في الأسبوع)
- ☐ 1 (مرة واحدة) في اليوم
- ☐ 2 (مرتان) في اليوم
- ☐ 3 مرات في اليوم
- ☐ 4 مرات في اليوم أو أكثر

3. كم عدد الأنواع المختلفة من الخضروات التي تأكلها عادة في اليوم؟

- ☐ نادرًا ما أكل الخضروات
- ☐ 1 نوع في اليوم
- ☐ 2 (نوعان) في اليوم
- ☐ 3 أنواع في اليوم
- ☐ 4 أنواع أو أكثر في اليوم

4. كم مرة في اليوم تشرب لبنًا أو حليب الصويا؟

لا تحسب حليب اللوز أو حليب جوز الهند أو اللبن بالحبوب.

- ☐ لا أشرب اللبن
- ☐ نادرًا ما أشرب اللبن
- ☐ 1 (مرة واحدة) في اليوم
- ☐ 2 (مرتان) في اليوم
- ☐ 3 مرات أو أكثر في اليوم

5. كم يومًا خلال الأسبوع الماضي قمت بأكل الخضروات الحمراء والبرتقالية؟

من أمثلة الخضروات الحمراء أو البرتقالية الطماطم والفلفل الأحمر والجزر والبطاطا الحلوة والقرع الشتوي والقرع العسلي.

- ☐ لم أكل خضروات حمراء أو برتقالية اللون
- ☐ 1 (يوم واحد) في الأسبوع
- ☐ 2 (يومان) في الأسبوع
- ☐ 3 أيام في الأسبوع
- ☐ 4 أيام في الأسبوع
- ☐ 5 أيام في الأسبوع
- ☐ من 6 إلى 7 أيام في الأسبوع

6. كم يومًا خلال الأسبوع الماضي أكلت خضروات ذات اللون الأخضر القاتم؟

من الأمثلة على الخضروات ذات اللون الأخضر القاتم: البروكلي أو السبانخ أو الخس ذات اللون الأخضر القاتم أو اللفت أو الخردل.

- ☐ لم أكل خضروات خضراء
- ☐ 1 (يوم واحد) في الأسبوع
- ☐ 2 (يومان) في الأسبوع
- ☐ 3 أيام في الأسبوع
- ☐ 4 أيام في الأسبوع
- ☐ 5 أيام في الأسبوع
- ☐ من 6 إلى 7 أيام في الأسبوع

7. كم يومًا خلال الأسبوع الماضي أكلت الفاصوليا والبازلاء؟

من أمثلة الفاصوليا والبازلاء: الفاصوليا البيضاء والفاصوليا الداكنة والفاصوليا البحرية والفاصوليا الحارة والفاصوليا المقلية ولحم الخنزير والفاصوليا وحساء الفاصوليا والفاصوليا الباريكيو والحمص والبازلاء واللوبياء. تتضمن فاصوليا معلبة أو فاصوليا نيئة جافة.

- ☐ لم أكل فاصوليا وبازلاء
- ☐ 1 (يوم واحد) في الأسبوع
- ☐ 2 (يومان) في الأسبوع
- ☐ 3 أيام في الأسبوع
- ☐ 4 أيام في الأسبوع
- ☐ 5 أيام في الأسبوع
- ☐ من 6 إلى 7 أيام في الأسبوع

8. كم مرة في اليوم خلال الأسبوع الماضي أكلت زبادي أو شربت سموذي يحتوي على زبادي؟

- ☐ لم أكل زبادي
- ☐ 1 (يوم واحد) في الأسبوع
- ☐ 2 (يومان) في الأسبوع
- ☐ 3 أيام في الأسبوع
- ☐ 4 أيام في الأسبوع
- ☐ 5 أيام في الأسبوع
- ☐ من 6 إلى 7 أيام في الأسبوع

9. كم يومًا خلال الأسبوع الماضي أكلت حبوبًا بالحليب؟

- ☐ لم أكل حبوب بالحليب
- ☐ 1 (يوم واحد) في الأسبوع
- ☐ 2 (يومان) في الأسبوع
- ☐ 3 أيام في الأسبوع
- ☐ 4 أيام في الأسبوع
- ☐ 5 أيام في الأسبوع
- ☐ من 6 إلى 7 أيام في الأسبوع

10. كم يومًا في الأسبوع تحضر العشاء (وجبتك الأساسية) في المنزل؟

- ☐ نادرًا ما أحضر العشاء في المنزل
- ☐ 1 (يوم واحد) في الأسبوع
- ☐ 2 (يومان) في الأسبوع
- ☐ 3 أيام في الأسبوع
- ☐ 4 أيام في الأسبوع
- ☐ 5 أيام في الأسبوع
- ☐ من 6 إلى 7 أيام في الأسبوع

11. كم مرة تشرب المياه الغازية العادية (ليست الدايت)؟

- ☐ أبدًا
- ☐ من 1-3 مرات في الأسبوع
- ☐ من 4-6 مرات في الأسبوع
- ☐ 1 (مرة واحدة) في الأسبوع
- ☐ 2 (مرتان) في اليوم
- ☐ 3 مرات في اليوم
- ☐ 4 مرات في اليوم أو أكثر

12. في الأسبوع الماضي، كم يومًا تمرنت فيه لمدة 30 دقيقة على الأقل؟

يشمل ذلك أمور مثل الركض ولعب كرة القدم وتمارين اللياقة البدنية أو دروس الرقص أو مشاهد مقاطع فيديو للتمارين الرياضية. قد تكون الـ 30 دقيقة كلها مرة واحدة أو بضع دقائق في كل مرة. لا تحسبي أعمال المنزل أو رعاية أطفالك أو المشي من مكان إلى آخر.

- ☐ 0 أيام
☐ 1 يوم
☐ 2 أيام
☐ 3 أيام
☐ 4 أيام
☐ 5 أيام
☐ 6 أيام
☐ 7 أيام

13. كم يومًا في الأسبوع الماضي قمت بتمارينك لبناء عضلاتك وتقويتها؟

يشمل ذلك أنشطة كرفع الأثقال والقيام بتمارين الضغط أو تمارين المعدة وشد عضلات البطن أو تمارين بلانك لتقوية عضلات البطن.

- ☐ 0 أيام
☐ 1 يوم
☐ 2 أيام
☐ 3 أيام
☐ 4 أيام
☐ 5 أيام
☐ 6 أيام
☐ 7 أيام

14. كم مرة تجري تغييرات بسيطة في عاداتك لتكون أكثر نشاطًا؟

يشمل ذلك أنشطة مثل المشي بدلاً من السيارة، أو التمرج من الحافلة في المحطة التي تسبق وجهتك أو القيام بتمارين لبضع دقائق أو التحرك أثناء مشاهدة التلفزيون بدلاً من الجلوس أمامه.

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

15. كم مرة تغسل يديك بالصابون والمياه الجارية قبل إعداد الطعام؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

16. بعد تقطيع اللحم النيء أو المأكولات البحرية، كم مرة تغسل جميع العناصر والأسطح التي لمست هذه الأطعمة؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

17. كم مرة أقيت الأطعمة المجمدة لتذوب على منضدة المطبخ أو في الحوض في درجة حرارة الغرفة؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

18. كم مرة تستخدم مقياس حرارة اللحم لترى هل طهي اللحم لدرجة حرارة آمنة؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

19. كم مرة تقارن أسعار المواد الغذائية لتوفير المال؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

20. كم مرة تخطط لوجباتك قبل التسوق من محلات البقالة؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

21. كم مرة تنتظر في الثلاثية أو الدولار لترى ما تحتاجه قبل الذهاب للتسوق؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

22. كم مرة تجهز قائمة قبل الذهاب للتسوق؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

23. كم مرة تستخدم كوبونات الطعام في المشتريات الغذائية؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

24. كم مرة تستخدم خطة مكتوبة أسبوعية أو شهرية للإنفاق على الطعام؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

25. كم مرة تخصص ميزانية كافية من المال للمشتريات الغذائية؟

- ☐ أبدًا
☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
☐ دائمًا

26. كم تهتم بالبحث عن الخصومات على الأغذية قبل التسوق؟

- ☐ أبدًا
- ☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
- ☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
- ☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
- ☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
- ☐ دائمًا

27. كم تهتم بالبحث عن خصومات على المواد الغذائية عندما تكون في المتجر؟

- ☐ أبدًا
- ☐ نادرًا (حوالي 20% من الوقت)
- ☐ أحيانًا (حوالي 40% من الوقت)
- ☐ غالبًا (حوالي 60% من الوقت)
- ☐ عادةً (حوالي 80% من الوقت)
- ☐ دائمًا

يحتوي القسم التالي على ما صرّح به أشخاص عن أوضاعهم فيما يتعلق بالغذاء.

اختر الإجابة التي تناسب أكثر وضعك فيما يتعلق بالغذاء على مدار الـ ٣٠ يومًا الماضية.

28. الطعام الذي اشتريته لم يدم، ولم يكن لدي مال للحصول على المزيد.

- ☐ صحيح غالبًا
- ☐ صحيح أحيانًا
- ☐ غير صحيح أبدًا
- ☐ لا أعلم

29. لا يمكنني تحمل تكلفة أكل وجبات متوازنة.

- ☐ صحيح غالبًا
- ☐ صحيح أحيانًا
- ☐ غير صحيح أبدًا
- ☐ لا أعلم

30. هل سبق لك أن قللت مقدار وجباتك أو أسقطت بعض الوجبات لعدم توفر مال كافٍ للطعام؟

- ☐ نعم
- ☐ لا
- ☐ لا أعلم

What did you have to eat and drink yesterday?

ذا تناولت من الطعام والشراب في اليوم الماضي ؟

Give as much detail as possible, more detail is better.

قدم أكبر قدر ممكن من التفاصيل ، المزيد من التفاصيل أفضل

Food or Drink Item and How Prepared نوع الطعام أو الشراب / وكيف يتم تحضيره	How Much? كم الكمية	Food or Drink Item and How Prepared نوع الطعام أو الشراب / وكيف يتم تحضيره	How Much? كم الكمية
Morning Meal وجبة الصباح			
Snack وجبة خفيفة			
Mid-day Meal وجبة منتصف النهار			
Snack وجبة خفيفة			
Evening Meal وجبة المساء			
Snack وجبة خفيفة			