

هل تتناول طعاماً صحياً ومغذياً؟

1. كم حصة من الخضار تتناول إجمالاً في اليوم؟ (توازي الحصة الواحدة كوبين من الخضار المورقة أو نصف كوب من الجزر صغير الحجم).
 1. حصة أو ولا حصة إطلاقاً
 2. حصتان أو ثلاث
 3. أربع حصص أو أكثر
2. كم حصة من الفاكهة تتناول إجمالاً في اليوم؟ (الحصة هي إجمالاً كناية عن قطعة صغيرة)
 1. حصة أو ولا حصة إطلاقاً
 2. حصتان
 3. ثلاث حصص أو أكثر
3. كم مرة تأكل السمك في الأسبوع؟
 1. نادراً أو أبداً
 2. مرتان في الأسبوع أو أكثر
4. عندما تشتري الخبز والمعكرونة والأرز، كم مرة تختار النوعية المصنوعة بالحبة الكاملة؟
 1. أبداً
 2. أحياناً
 3. دائماً
5. أيّاً من المواد المذكورة أدناه هي التي تستخدمها إجمالاً في الطهو؟
 1. الزبدة أو السمن
 2. زيت الذرة
 3. زيت الكانولا أو زيت الزيتون
6. كم مرة في الأسبوع تأكل خارجاً وتطلب الهامبرغر أو البييتزا الغنية بالجبن أو الشطائر المحشوة باللحم والجبن؟
 1. أربع مرات أو أكثر
 2. مرتان أو ثلاث مرات
 3. مرة في الأسبوع أو أقل

7. كم مرة في الأسبوع تتناول على الغداء أو على العشاء وجبة خالية من اللحم؟

1. مرة أو أبداً

2. مرتان أو ثلاث مرات

3. أربع مرات أو أكثر

8. ما هو نوع الحليب الذي تشربه إجمالاً؟

1. الحليب كامل الدسم، أم أنك لا تشرب الحليب إطلاقاً

2. الحليب القليل الدسم بنسبة 1 أو 2 بالمئة

3. الحليب الخالي تماماً من الدسم أو حليب الصويا

9. ما هو المشروب الذي تشربه إجمالاً عندما تشعر بالعطش؟

1. المشروب العادي والمحلي

2. عصير الفاكهة

3. الماء أو مشروب آخر خال من السعرات الحرارية

10. مم تتكون الوجبة الخفيفة التي تتناولها إجمالاً؟

1. رقائق البطاطا المقلية أو الكعك المحلي أو السكاكر

2. أصابع الطاقة التي تمد الجسم بالطاقة والنشاط أو سواها من الحلويات الصحية

3. المكسرات أو الفاكهة أو الخضار غير المطهوه

كيفية جمع النقاط

سوف تجد عن يسار كل إجابة تختارها نقطة أو علامة تقييمية - 1، 2، 3. أجمع تلك النقاط

لتحصل على مجموع علامتك

أ. في حال كان مجموع علامتك يتراوح بين 26 و 30 نقطة، فتهانينا ، إنك تقوم بالخيارات

الصحيحة وتتناول طعاماً صحياً ومغذياً

ب. في حال كان مجموع علامتك يتراوح بين 20 و 25 نقطة، فهذا يعني أنك على الطريق

الصحيح ولكنك بحاجة لأن تتجري بعض التعديلات الطفيفة على نظامك الغذائي اليومي .

سوف تجد الكثير من المعلومات المفيدة في هذا الكتاب.

ج. أما في حال كان مجموع علامتك يتراوح بين 10 و 19 نقطة، فبإمكانك أن تلجأ إلى

الأفكار الجديدة التي يقدمها لك هذا الكتاب حول الطعام الصحي والمفيد . سوف تجد في

الصفحات التالية العديد من النصائح والإرشادات حتى أنك سوف تجد أيضاً العديد من الوصفات الشهية والصحية.