



Supplementary file

اختر او اكتب اجابتك					السؤال	الفقرة	المس لسل
غير راضى جدا	غير راضى	محايد	راضى	راضى جدا	هل انت راضى عن جسمك بوضعة الحالي؟	الحالة الصحية	
			نعم	لا	هل تعاني من مشاكل صحية تم تشخيصها؟		
					إذا كنت تعاني من مشاكل صحية تم تشخيصها: اكتب هذه المشاكل (إذا كنت لا تعاني فضلا *اكتب لا أعاني)		
5	4	3	2	1	ما هي عدد الوجبات الأساسية التي عادة ما تتناولها خلال اليوم؟ (فضلا عدم عد الوجبات الخفيفة)	Dietary habits	
اخرى	بالليل	العشاء	الغداء	الافطار	في أي من الوجبات الأساسية عادة ما تتناول أكبر كمية من النشويات والسكريات؟		
اخرى	بالليل	العشاء	الغداء	الافطار	في أي من الوجبات الأساسية عادة ما تتناول أكبر كمية من البروتينات (مثل اللحم- الدجاج- البيض - الأسماك..الخ) خلال اليوم؟		
اخرى	بالليل	العشاء	الغداء	الافطار	في أي من الوجبات الأساسية عادة ما تتناول أكبر كمية من الدهون (مثل السمن - الزيوت- الزبدة - الشحوم ..الخ) خلال اليوم؟		
دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا	هل تتناول وجبة الإفطار بانتظام؟		
دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا	هل تتناول أحد الوجبات الأساسية وتنام بعدها مباشرة (قبل مرور ساعتين من تناول الوجبة)؟		
		العشاء	الغداء	الافطار	في حالة تناول أحد الوجبات الأساسية والنوم بعدها مباشرة او قبل مرور ساعتين عليها - فضلا اختر الوجبة		
دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا	هل رغبتك في تناول أطعمة معينة توظفك من نومك أو تسبب لك أرقا أو عدم القدرة على النوم؟		
					في حالة شكوكك من الأرق أو استيقاظك من نومك رغبة في تناول الطعام: فضلا أذكر هذه الأطعمة. في حالة عدم أطعمة معينة تسبب لك أرقا اكتب لا يطبق		
دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا	هل عادة ما تتناول وجبات بين الوجبات الأساسية؟		
5	4	3	2	1	في حالة استهلاكك وجبات خفيفة كم عدد تلك الوجبات الخفيفة التي عادة ما تتناولها خلال اليوم		
					في حالة استهلاكك وجبات خفيفة أذكر الأصناف التي عادة ما تتناولها خلال اليوم		
			نعم	لا	هل تتبع نظاما غذائيا معينيا في الوقت الحالي؟		
					إذا كنت تتبع نظاما غذائيا: اكتب ما هو او ما الغرض منه؟		
> 6	6	3	1	< 1	إذا كنت تتبع نظاما غذائيا: اكتب منذ متى وانت تتبعه بالشهور؟		
					إذا كنت تتبع نظاما غذائيا وتوقفت: اكتب سبب التوقف؟		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك الحليب كامل الدسم		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك الحليب قليل الدسم		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك الحليب الخال من الدسم		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك الحليب المنكه بالفاكهة او الشكولاته او التمر		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك اللبن الزبادى كامل الدسم		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك اللبن الزبادى قليل الدسم		
اكثر من مرة يوميا	مرة يوميا	2- 6 مرات في الاسبوع	مرة في الاسبوع	مرة أو أقل في الشهر	معدل استهلاك اللبن الزبادى الخالى من الدسم		

معدل استهلاك المعكرونة /الباستا	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك معمول التمر	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك القهوة العربية	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك القهوة التركية	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك القهوة السوداء او النسكافيه	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك مبيض القهوة	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك المشروبات الغازية	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك المشروبات الغازية بدون سكر (الدايت)	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الشاي الاحمر	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الشاي الاخضر	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الشاي بالحليب/الكرك	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك هوت تشوكليت	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك مسحوق الشكولاتة نسكويك او ما شابه	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك مياه الشرب المعبأة (المياه المعدنية)	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك مياه الصنبور المفلترة	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك عصير الفاكهة الطازج	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك عصير الفاكهة المعلب	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك شراب الفاكهة	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك المشروبات البودر المضاف لها ماء مثل تانج و فيمتو	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك مشروبات الطاقة	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
ما هو متوسط عدد اكواب الماء التي تقوم بشربها يوميا (علما بان الكوب 240 ملم) فضلا اختر رقما	2	4	6	8	10
ما هي حرارة الماء التي تفضل أن يكون عليها الماء الذي تشربه؟	حرارة الغرفة دائما	مبرد دائما	دافء دائما	مبرد صيفا ومبرد صيفا	دافء شتاء
هل تعتقد ان كمية الماء التي تشربها كافية للحفاظ على صحتك والوقاية ضد تكوين حصوات الكلى؟	كافية	غير كافية	لا أدري		
كيف تشرب كمية من الماء ؟	دفعة واحدة	تقسمها الى رشفتين	تقسمها الى 3 رشفات	4 رشفات او اكثر	لا ادري
ما هو الوضع الذي عادة ما تكون عليه عندما تشرب كمية من الماء؟	جالسا على مقعد	جالسا على ركبتك	واقفا	ماثيا	غير محدد
متى تقوم بشرب الماء عادة ؟	عند العطش الشديد	عند العطش	عند بداية العطش	بدون عطش	غير محدد
هل تقوم بشرب الماء قبل الاكل مباشرة؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
هل تقوم بشرب الماء أثناء الاكل ؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
هل تقوم بشرب الماء بعد الاكل مباشرة؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
هل تقوم بشرب الماء قبل النوم؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
هل تقوم بشرب الماء عند الاستيقاظ من النوم؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
معدل استهلاك الكريم كراميل؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا

معدل استهلاك الحلاوة الطحينية؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الدونات؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الكليجة واللقيمات؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الكيك؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الحلويات العربية مثل البقلاوة؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الشكولاته؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الكنافة والبسبوسة؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الجبلى؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك المربي؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك العسل؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك المكسرات مثل اللوز؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الكاجو؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الفول السوداني؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الفستق؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الجوز؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك البندق؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك عين الجمل؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك مكسرات متنوعة؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الكستناء (ابوفروة)؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك بذور القزح /دوار الشمس/ البطيخ؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
هل تستخدم المحليات الاصطناعية مثل السكرين-الاسبلاندا/سكرولوز - استيفيا/الإستقانا ..الخ؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
في حالة استخدام المحلى الاصطناعي فضلا أذكر اسمه و في حالة الإجابة عدم استخدامه اكتب لا ينطبق					
هل تستخدم المكملات الغذائية مثل الفيتامينات او البروتينات..الخ؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
في حالة استخدام المكملات الغذائية، فضلا أذكر نوعها "مثال فيتامينات أو بروتين..الخ" و في حالة الإجابة عدم استخدامها فضلا اكتب لا ينطبق					
هل تضيف الزبدة ، السمن ، المارجرين (الزبدة النباتية) او الزيوت على الخبز؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
في حالة إضافة الزبدة، المارجرين(الزبدة النباتية)، السمن او الزيوت على الخبز : كم ملعقة صغيرة تضيفها يوميا منها على الخبز؟	1	2	3	4	5
هل تضيف السكر على الشاي ، القهوة ، او غيرها؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
في حالة إضافة السكر : أذكر كم ملعقة صغيرة من السكر (في المتوسط) تستخدمها كل يوم؟	1	3	6	9	12
معدل استهلاك الزبدة؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الزبدة النباتية؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك السمن النباتي؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك الشحم او السمن الحيواني؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك زيت دوار عباد الشمس؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك زيت الذرة؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك زيت الكانولا؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا

معدل استهلاك زيت النخيل؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
معدل استهلاك زيت الزيتون؟	مرة أو أقل في الشهر	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
هل يتم إضافة الملح أثناء عملية طبخ الأطعمة المختلفة؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
هل يتم إضافة الملح إلى الأطعمة الموجودة على المائدة قبل تناولها؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
كم مرة تقوم بالمشي أو التنزه بالحديقة أو اعمال المنزل لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في المرة الواحدة؟	لا امارس الرياضة	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
كم مرة تقوم بالمشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجة أو اعمل المزرعة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في المرة الواحدة؟	لا امارس الرياضة	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
كم مرة تقوم بالجرى أو لعب الكرة أو الذهاب للجيم لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في المرة الواحدة؟	لا امارس الرياضة	مرة في الاسبوع	2-6 مرات في الاسبوع	مرة يوميا	اكثر من مرة يوميا
هل انت راضي عن مستوى النشاط البدني الذي تمارسه حاليا؟	لست راضيا	راضى ولا اعلم هل يكفي	راضى واعلم انه يكفي	يجب ان ازيد النشاط	اتبع تعليمات متخصص
هل تمارس الرياضة بسبب مشكلة صحية معينة؟	لا يوجد مشكلة صحية	السمنة	السكري	الضغط	للحفاظ على الرشاقة
هل تمارس الرياضة قبل مرور ساعتين من تناول أحد الوجبات الأساسية؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
هل تخصص لنفسك وقت للتعرض لأشعة الشمس؟	لا	نعم			
هل هناك فائدة من التعرض لأشعة الشمس؟	نعم	لا	لا اعرف		
كم مدة تعرضك لأشعة الشمس في اليوم الواحد خلال الاسبوع الماضي (في المتوسط) ؟	لا اتعرض مطلقا	أقل من 5 دقائق	5-15 دقيقة	15-30 دقيقة	اكثر من 30 دقيقة
ما هو الوقت المعتاد الذي تعرض نفسك لأشعة الشمس؟	من الشروق الى 10 ص	تعرض من 10 ظهرا الى 12 ظهرا	تعرض من 12 ظهرا الى 3 عصرا	من 3م الى الغروب	غير محدد الوقت
كيف تعرض نفسك للشمس ؟	مباشر لمعظم الجلد	مباشر للوجه فقط	تعرض مباشر بالملايس	خلف زجاج السيارة	خلف ستائر المنزل
هل تضع كريم أو دهن معين على الجلد قبل التعرض لأشعة الشمس؟	لا	نعم	احيانا		
كم متوسط عدد الساعات التي تنامها ليلا	لست راضيا	راضى ولا اعلم هل يكفي	راضى واعلم انه يكفي	يجب ان ازيد التعرض	اتبع تعليمات متخصص
كم متوسط عدد الساعات التي تنامها ليلا؟	1	2	4	6	10
ما الوقت الذي عادة ما تنام فيه ليلا؟	8-10 م	10م-12ص	12-2 ص	2-4 ص	4-6 ص
ما هو متوسط الوقت (بالدقائق) الذي تستغرقه منذ دخولك الى الفراش حتى تنام؟	5	10	15	20	اكثر من ذلك
هل تنام في وسط النهار(نوم القيلولة)؟	أبدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
إذا كنت تنام في ساعات النهار - ما هي المدة التي تنامها بالساعات؟ فضلا أختار	1	2	3	4	اكثر من ذلك
إذا كنت تنام في ساعات النهار - ما هي المدة التي تنامها بالساعات. فضلا أختار	7-10 ص	10ص-12ظ	12-2 ظ	2-4 ظ	4 الى 6 م