



## שאלון לתלמיד - בנושא אורח חיים בריא

תלמיד יקר,

בית ספרך הצטרף לתוכנית המקדמת אורח חיים בריא. למידת

ההרגלים הבריאותיים שלך ושל חבריך לכתה יעזרו לצוות בית הספר לבחור פעילויות המתאימות לכם, במטרה לתרום לבריאותכם ובריאות קהילת בית הספר. נודה לך אם תעקוב אחרי הוראות המחנכת ותמלא את השאלון על פי הנחיותיה.

אנא ענה על התשובות בכנות. כל תשובה נכונה!

בתודה מראש,

צוות בית הספר

א. שם התלמיד/ה: \_\_\_\_\_

ב.. מין [1] בן [2] בת

ג. כתה \_\_\_\_\_

ד. שם בית ספר: \_\_\_\_\_

### ארוחת בוקר

1. האם את/ה בדרך כלל נוהג/ת לאכול בבוקר לפני שאת/ה יוצא לביית הספר?

3| תמיד או כמעט כל יום

2| לפעמים

1| אף פעם או כמעט אף פעם

0| לא זוכר/לא יודע

מה מהבאים את/ה נוהג לאכול לארוחת בוקר?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
1.1 לחם			
1.2 פירות			
1.3 ירקות			
1.4 ביצה			
1.5 דגני בוקר			
1.6 מוצרי חלב ( גבינה, מעדן, יוגורט )			
1.7 עוגה או עוגיות			
1.8 נקניק או פסטרמה			



2. האם את/ה בדרך כלל נוהג/ת לשתות בבוקר לפני שאת/ה יוצא לבית הספר?

- 3| תמיד או כמעט כל יום  
 2| לפעמים  
 1| אף פעם או כמעט אף פעם  
 0| לא זוכר/לא יודע

מה מהבאים את/ה נוהג לשתות בוקר לפני שאת/ה יוצא לבית הספר?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
2.1 חלב			
2.2 שוקו			
2.3 תה			
2.4 קפה			
2.5 מיץ טבעי			
2.6 משקה מוגז/משקה ממותק			
2.7 מים			

3. האם לדעתך חשוב לאכול ארוחת בוקר לפני בית הספר?

- 0| לא  
 1| כן

#### ארוחת עשר בית ספר

4. מה מהבאים את/ה נוהג לאכול בארוחת עשר?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
4.1 ירק			
4.2 פרי			
4.3 חטיף מתוק (כגון.....)			
4.4 חטוף מלוח (כגון.....)			
4.5 כריך עם ממרח מתוק (שוקולד, ריבה, דבש)			
4.6 כריך עם ממרח אחר (גבינה, גבינה צהובה חביתה, חומוס, אבוקדו, נקניק)			



**ארוחת צהרים**

5. מה מהבאים אתה נוהג לאכול בארוחת הצהרים?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
6.1 מרק			
6.2 פירות			
6.3 ירקות			
6.4 ממתקים			
6.5 עוף			
6.6 בשר בקר			
6.7 אורז או תפוחי אדמה או פסטה			
6.8 חטיפים מלוחים או מתוקים			

6. מה שתית אתמול בארוחת צהרים? [1] מים [2] שוקו [3] חלב [4] משקה מוגז/ממותק [5] מיץ פירות טבעי

**אחר הצהרים**

7. מה מהבאים אתה/נוהגת לאכול אחר הצהרים?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
8.1 חטיפים מתוקים או מלוחים			
8.2 פירות			
8.3 ירקות			
8.4 ממתקים			

**ארוחת הערב**

8. עם מי אתה/נוהגת לאכול ארוחת ערב? [1] כל המשפחה [2] חלק מבני המשפחה [3] לבד במטבח [4] לבד מול הטלוויזיה/מחשב

9. מה מהבאים את/ה נוהג/ת לאכול בארוחת ערב?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
10.1 דברי חלב כמו : גבינות, גבינה צהובה, מעדנים, יוגורט			
10.2 פירות			
10.3 ירקות			
10.4 עוף או בקר כמו : קציצות, שניצל			
10.5 ביצה או חביתה			
10.7 לחם, לחמנייה, פיתה			
10.8 קטניות כמו: חמוס, עדשים, פול			

10. מה שתית אתמול בארוחת ערב? [1] מים [2] שוקו [3] חלב [4] משקה מוגז/ממותק [5] מיץ פירות טבעי

כללי

11. האם לדעתך כאשר צמאים מומלץ לשתות:

- 1| מיץ פטל
- 2| מים
- 3| משקה מוגז
- 4| מיץ תפוזים
- 9| לא יודע

12. בפירות וירקות יש ויטמינים וסיבים החשובים לגוף. כמה פירות וירקות עליך לאכול ביום?

- 1| פרי או ירק כל יום
- 2| חמישה פירות או ירקות כל יום
- 3| שני פירות או ירקות כל יום
- 9| לא יודע

13. קבוצת החלב עוזרת לעצמות להיות חזקות כי החלב מכיל:

- 1| סידן
- 2| ברזל
- 3| סוכר
- 9| לא יודע



14. מה בדרך כלל את/ה עושה אחר הצהריים?

המוצר	תמיד או כמעט כל יום	לפעמים	אף פעם או כמעט אף פעם
15.1 משחק בחוץ- בחצר או בגינה			
15.2 צופה בטלוויזיה או משחק במחשב			
15.3 קורא ספרים			
15.4 רוכב על אופניים			
15.5 משתתף בחוג ספורט			
15.6 משתתף בחוג אחר (יצירה, קריאה .....)			

15. איך אתה מגיע לבית הספר בדרך כלל?

[3] ברגל

[2] רכיבה על אופנים

[1] אוטובוס/הסעה

[0] במכונית של הורי

תודה!

