



כלי הערכה לסדנאות ולפעילות מתמשכת בתחום תזונה¹

הנחיות לשימוש בכלי הערכה:

מטרות הערכה

- לבחון שינויים בידע, בעמדות ובהתנהגות משתתפי סדנה/פעילות מתמשכת אחרת בנושא תזונה לפני ואחרי השתתפות בה.
- לבחון את מידת שביעות רצון המשתתפים מהסדנה/ פעילות ומידת היכרותם עם התוכנית הלאומית אפשריבריא.

מתי משתמשים בכלי הערכה?

מומלץ להעביר את השאלון למשתתפים שלוש פעמים, כדלקמן:

- במפגש הראשון לפני תחילת הפעילות.
- במפגש האחרון של הפעילות.
- שלושה עד ששה (3-6) חודשים לאחר תום הפעילות, לבחינת השפעה ארוכת טווח על עמדות והתנהגות המשתתפים.

איך משתמשים בכלי הערכה?

יש למלא את כל החלקים הרלוונטיים בטופס.

- חלק א' ימולא על ידי מארגני הסדנה.
- חלק ב' ימולא על ידי משתתפי הסדנה מפגש הראשון.
- חלק ג' ימולא על ידי משתתפי הסדנה במפגש האחרון ושוב כשלושה עד ששה (3-6) חודשים לאחר תום הפעילות.

מי יכול להשתמש בכלי הערכה?

- מתאם בריאות ברשות המקומית
- תזונאית עירונית
- חוקר מלווה להערכה ומדידה

חלק א': פרטי הסדנה / פעילות (למילוי על ידי מתכנני ומבצעי הסדנה)

1. רשות המקומית: _____
2. שם הסדנה: _____
3. הסדנה עוסקת בנושא: תזונה / אחר: _____
4. מנחה הסדנה (שם, מקצוע, מס' רישיון תזונאי): _____
5. מס' המפגשים בפעילות: _____
6. מספר שעות של כל מפגש: _____
7. מספר המשתתפים בסדנה: _____
8. מיקום הסדנה: _____
9. הסדנה מיועדת ל: _____

1. אוכלוסייה יהודית כללית
2. אוכלוסייה יהודית חרדית
3. אוכלוסייה ערבית
4. אוכלוסייה מעורבת
5. אחר:

10. הסדנה מיועדת לאוכלוסייה /אוכלוסיות (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת):

1. הורים וילדים בגילאי לידה ועד 3 שנים
2. ילדים בגילאי 4-12 שנים
3. נוער בגילאי 13-18
4. הורים לילדים
5. כלל האוכלוסייה גילאי 19-64
6. אזרחים ותיקים (בגילאי 65 ומעלה)
7. אוכלוסיות במעמד כלכלי נמוך
8. בעלי צרכים מיוחדים, אם כן, פרט, איזה מוגבלויות _____
9. עולים
10. אנשי מקצוע
11. אחר: _____

11. אילו נושאים כלולים בתכני הסדנה ושהוקדש להם לפחות שעה אחת אקדמית (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת):

1. הרגלי אכילה נכונים
2. עקרונות הבית הבריא
3. סימון תזונתי
4. קנייה חכמה
5. דימוי גוף חיובי
6. חשיבות התזונה לבניית חוסן ולהגנה מפני מחלות

תזונה ים תיכונית

8. צריכת מזונות המכילים סיבים, למשל ירקות, פירות ודגנים מלאים
9. הפחתת סוכר וממתקים
10. אכילת מזון ביתי מבושל
11. הכרה של מהו מזון מעובד ואולטרא-מעובד לעומת טבעי
12. הפחתת צריכת מזון מעובד
13. שתיית מים
14. הפחתת צריכת שתייה מתוקה
15. הפחתה בצריכת מלח / נתרן
16. אכילה מגוונת
17. העדפת מוצרים דלי שומן
18. צריכת מזון עשיר בחלבון
19. אחר: _____

12. איך מועבר תוכן הסדנה (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת):

1. לימוד עיוני
2. דיון בקבוצה / שיחה משתפת
3. התנסות מעשית
4. אחר: _____

13. הסדנה כוללת התנסות: כן / לא

*אם כן, איזו התנסות (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת):

1. קניית מוצרי מזון בסופר מארקט
2. הכנת רשימת קניות
3. בישול על פי מתכונים בריאים
4. אחר: _____

14. האם הסדנה/ פעילות נערכת כחלק מתוכנית כוללת? אם כן נא לפרט: _____

15. פירוט נוסף על תוכן ו/או הפעילות במסגרת הסדנה: _____

חלק ב': שאלון למילוי במפגש הראשון על ידי משתתפי הסדנה/ פעילות ממושכת²

1. באיזה תדירות את/ה נוהג/ת לאכול ארוחה משפחתית משותפת? (לפחות יחד עם בן משפחה נוסף אחד)

1. מספר פעמים ביום
2. כל יום או כמעט כל יום
3. 3-4 פעמים בשבוע
4. 1-2 פעמים בשבוע
5. פחות מפעם בשבוע
6. בכלל לא

2. כמה מנות ירקות את/ה אוכל/ת ביום? (מנה אחת = 200 גר'. לדוגמא: עגבנייה גדולה, פלפל גדול, כוס סלט ירקות; 1/2 מנה = תוספת ירקות למנה עיקרית).

מספר מנות? _____

- ביום בשבוע לא יודע/ת

3. כמה מנות פרי את/ה אוכל/ת ביום? (מנה אחת = 125 גר'. לדוגמא: תפוח עץ בינוני, תפוז קטן, שתי מנדרינות, לא כולל מיצי פירות)

מספר מנות? _____

- ביום בשבוע לא יודע/ת

4. בשבוע ממוצע, בכמה ימים את/ה שותה משקאות ממותקים קרים / צוננים/ מוגזים?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. 1-2 פעמים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא



1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. 1-2 פעמים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

6. באיזו תדירות את/ה נוהג לאכול מוצרי מזון קנויים ומוכנים מראש?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. 1-2 פעמים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

7. באיזו מידה בדקת את הרכיבים התזונתיים של מוצרי מזון ומשקאות לפני רכישתם בחודש האחרון?

1. אף פעם לא בדקתי
2. בדרך כלל לא בדקתי
3. לפעמים בדקתי ולפעמים לא
4. בדרך כלל בדקתי
5. תמיד בדקתי

8. משרד הבריאות החליט לחייב חברות מזון לסמן בסימון אדום אריזות של מזון בעל רמות גבוהות של סוכר, מלח או שומן רווי. האם הסימון האדום משפיע על הבחירה שלך?

1. כן משפיע, קונה פחות
2. כן משפיע, קונה יותר
3. לא משפיע, קונה אותו הדבר
4. לא יודע מה זה הסימון האדום

9. באיזו מידה חשוב לך להקפיד על תזונה בריאה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

10. האם את/ה מכירה את "אפשריבריא" – התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים?

1. כן
2. לא



אפשריבריא בעיר



מתשובה אחת)?

1. לא
2. כן, ברשתות חברתיות (פייסבוק, יוטיוב, אתר)
3. כן, קמפיין בטלויזיה, רדיו, עיתון, שלטי חוצות
4. כן, במסגרת פעילויות של הרשות המקומית
5. כן, במסגרת העבודה
6. כן, לסימון התזונתי (אדום וירוק) על מוצרי מזון

12. מין : זכר/ נקבה

13. גיל :

חלק ג': שאלון למילוי במפגש האחרון ולאחר מספר חודשים על ידי משתתפי הסדנה/ פעילות ממושכת³

1. באיזה תדירות את/ה נוהג/ת לאכול ארוחה משפחתית משותפת? (לפחות יחד עם בן משפחה נוסף אחד)

1. מספר פעמים ביום
2. כל יום או כמעט כל יום
3. 3-4 פעמים בשבוע
4. 1-2 פעמים בשבוע
5. פחות מפעם בשבוע
6. בכלל לא

2. כמה מנות ירקות את/ה אוכל/ת ביום? (מנה אחת = 200 גר'. לדוגמא: עגבנייה גדולה, פלפל גדול, כוס סלט ירקות; 1/2 מנה = תוספת ירקות למנה עיקרית).

מספר מנות? _____

- ביום בשבוע לא יודע/ת

3. כמה מנות פרי את/ה אוכל/ת ביום? (מנה אחת = 125 גר'. לדוגמא: תפוח עץ בינוני, תפוז קטן, שתי מנדרינות, לא כולל מיצי פירות)

מספר מנות? _____

- ביום בשבוע לא יודע/ת

4. בשבוע ממוצע, בכמה ימים את/ה שותה משקאות ממותקים קרים / צוננים/ מוגזים?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. 1-2 פעמים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

5. בשבוע ממוצע, באיזו תדירות את/ה נוהג לאכול ארוחה שבושלה בבית מחומרי גלם טריים וגולמיים

1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. 1-2 פעמים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

6. באיזו תדירות את/ה נוהג לאכול מוצרי מזון קנויים ומוכנים מראש?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. 3-4 פעמים בשבוע
3. 1-2 פעמים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

7. באיזו מידה בדקת את הרכיבים התזונתיים של מוצרי מזון ומשקאות לפני רכישתם בחודש האחרון?

1. אף פעם לא בדקתי
2. בדרך כלל לא בדקתי
3. לפעמים בדקתי ולפעמים לא
4. בדרך כלל בדקתי
5. תמיד בדקתי

8. משרד הבריאות החליט לחייב חברות מזון לסמן בסימון אדום אריזות של מזון בעל רמות גבוהות של סוכר, מלח או שומן רווי. האם הסימון האדום משפיע על הבחירה שלך?

1. כן משפיע, קונה פחות
2. כן משפיע, קונה יותר
3. לא משפיע, קונה אותו הדבר
4. לא יודע מה זה הסימון האדום

9. בעקבות השתתפות בסדנה/ פעילות, באיזו מידה שינית את התזונה שלך?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

10. באיזו מידה חשוב לך להקפיד על תזונה בריאה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

11. באיזו מידה יהיה לך קל ליישם את ההמלצות לתזונה בריאה מהסדנה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית

- במידה רבה .4
במידה רבה מאוד .5

12. מהן ההמלצות לתזונה בריאה עליהן למדת בסדנה (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת)?

1. חשיבות התזונה לבניית חוסן ולהגנה מפני מחלות
2. צריכת מזונות המכילים סיבים למשל ירקות, פירות ודגנים מלאים
3. הפחתת סוכר וממתקים
4. אכילת מזון ביתי מבושל
5. הפחתת צריכת מזון מעובד
6. שתיית מים
7. הפחתת צריכת שתייה מתוקה
8. הפחתה בצריכת מלח / נתרן
9. אכילה מגוונת
10. העדפת מוצרים דלי שומן
11. צריכת מזון עשיר בחלבון
12. הגשת ארוחות משפחתיות
13. אחר: _____

13. באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהסדנה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

14. באיזו מידה תמליץ לבני משפחה וחברים להירשם לסדנה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

15. האם את/ה מכיר/ה את "אפשריבריא" – התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים?

3. כן
4. לא

16. האם בחודש האחרון נחשפת לתכנים ו/או פעילויות של אפשריבריא (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת)?

1. לא
2. כן, ברשתות חברתיות (פייסבוק, יוטיוב, אתר)
3. כן, קמפיין בטלוויזיה, רדיו, עיתון, שלטי חוצות
4. כן, במסגרת פעילויות של הרשות המקומית



אפליקציה בעיר



כך, במסגרת העבודה

6. כך, לסימון התזונתי (אדום וירוק) על מוצרי מזון

17. מין : זכר/ נקבה

18. גיל :

19. הערות נוספות
