

## סדנאות מתמשכות לתזונה בריאה וסדנאות לבישול בריא: שאלון למשתתפים בנקודת הסיום

שלום לך,

מטרתו של שאלון זה היא לקבל את חוות דעתך בנוגע לסדנה שעברת בתחום התזונה, ובנוסף ללמוד על הרגלי התזונה שלך. התשובות יעזרו לנו לשפר את ההכשרות והסדנאות ולהתאים אותן טוב יותר למשתתפים בעתיד.

השאלון אנונימי, התשובות מנותחות ביחד עם תשובות של משתתפים רבים נוספים, כך שלא ניתן לזהות את פרטי העונים. מילוי השאלון הינו רשות, ומענה עליו מהווה את הסכמתך לעשות שימוש בנתונים לצורך שיפור ולמידה.

זמן מילוי השאלון מוערך בכחמש דקות בלבד.

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון!

### חלק א': על הסדנה והמשתתפים

1. שם הרשות בה נערכה הסדנה: \_\_\_\_\_
2. בכמה הכשרות/סדנאות הקשורות לתזונה בריאה השתתפת בשנה האחרונה – אשר שניתנו לך על ידי הרשות בה אתה/גר/ה?
  - א. לא עברתי סדנאות בנושא תזונה מטעם הרשות המקומית
  - ב. סדנה אחת
  - ג. שתי סדנאות
  - ד. שלוש סדנאות או יותר
3. מה הוא שם הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה: \_\_\_\_\_
4. באיזו שנה החלה הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה? \_\_\_\_\_
5. באיזה חודש החלה הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה?

1. ינואר
2. פברואר
3. מרץ
4. אפריל
5. מאי
6. יוני
7. יולי
8. אוגוסט
9. ספטמבר
10. אוקטובר
11. נובמבר
12. דצמבר

6. מה הוא נושא הסדנה העיקרי? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)
  - א. הרגלי אכילה בריאים

- ב. בישול בריא  
ג. רכישה של מזון בריא

7. בכמה מפגשים השתתפת במהלך הסדנה?

- א. 1-2  
ב. 3-5  
ג. 6-10  
ד. מעל 10 מפגשים

8. האם הסדנה כללה התנסות מעשית?

- א. כן  
ב. לא

9. מה הוא אורכם של המפגשים בסדנה:

- א. 1-2 שעות  
ב. 3-4 שעות  
ג. מעל ל 4 שעות

10. לאיזו אוכלוסייה מיועדת הסדנה שעברת בתחום התזונה (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת):

- א. הורים לילדים בגילאי לידה עד 3 שנים  
ב. הורים לילדים מעל גיל 3 עד 18  
ג. בוגרים מעל גיל 18 עד 35  
ד. בוגרים מעל גיל 35 עד 64  
ה. אזרחים ותיקים מעל גיל 64  
ו. בעלי צרכים מיוחדים  
ז. מתמודדים עם מחלה כרונית (סוכרת, סרטן וכדומה)

11. האם את/ה מגדיר/ה את עצמך כשייך לאחת הקהילות הבאות?

- א. עולה חדש: עד 10 שנים מאז העלייה לישראל  
ב. חרדי  
ג. ערבי  
ד. בדואי, דרוזי, צ'רקסי  
ה. אף אחת מאפשרויות אלה

12. מה הוא גילך?

- א. עד גיל 18  
ב. 18-25  
ג. 26-35  
ד. 36-50  
ה. 51-65  
ו. מעל גיל 65

13. מגדר:

- א. גבר  
ב. אישה

## חלק ב': הרגלי אכילה

14. בימי שגרה, באילו מהארוחות הבאות את/ה משלב/ת מנת ירקות טריים או מבושלים כחלק עיקרי מהארוחה? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת):

ארוחת בוקר

ארוחת צהריים

ארוחת ערב

15. בימי שגרה, כמה מנות פרי את/ה אוכלת/ביום – לא כולל מיצי פירות (דוגמאות למנות פרי: תפוח, תפוז, חופן ענבים, 4-5 תותים, שלושה משמשים וכדומה)

א. כלל לא

ב. מנת פרי אחת

ג. שתי מנות פרי

ד. שלוש מנות פרי

ה. 4 ומעלה

16. בשבוע רגיל, באיזו תדירות את/ה נוהג לאכול ארוחה שבושלה בבית (שאלה זו מתייחסת לבישול, בניגוד לחימום מזון קנוי או הזמנה של מזון מוכן)

א. כלל לא

ב. פחות מפעם בשבוע

ג. 1-2 פעמים בשבוע

ד. 3-4 פעמים בשבוע

ה. כל יום או כמעט כל יום

17. בשבוע רגיל, בכמה ימים את/ה שותה משקאות מתוקים וממותקים מלאכותית?

א. כלל לא

ב. פחות מפעם בשבוע

ג. 1-2 פעמים בשבוע

ד. 3-4 פעמים בשבוע

ה. כל יום או כמעט כל יום

18. כמה פעמים ביום את/ה אוכלת/חטיפים מתוקים, עוגיות, עוגות וכדומה?

א. כלל לא

ב. פעם אחת ביום

ג. פעמיים ביום

ד. שלוש פעמים ביום

ה. ארבע פעמים ומעלה

19. באיזו תדירות את/ה נוהגת לבצע בזמנך הפנוי פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, ושמירה על הבריאות (כגון ריצה, חיזוק השרירים, הליכה לשם ספורט, פילטיס, כדורגל, התעמלות וכדומה)?

- א. לא מבצע באופן קבוע
- ב. פעם בשבוע
- ג. פעמיים בשבוע
- ד. 3-4 פעמים בשבוע
- ה. חמש פעמים ומעלה בשבוע

## חלק ג': תרומת הסדנה

**20. באיזו מידה ההשתתפות בסדנה תרמה לך להיבטים הבאים?**

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	א. ידע חדש בנוגע לאילו מאכלים כדאי לאכול ומאילו מאכלים מומלץ להימנע
5	4	3	2	1	ב. ידע חדש בנוגע לאופן שבו כדאי לשנות את התפריט שלך
5	4	3	2	1	ג. הבנה כיצד לשנות את הרגלי האכילה שלך כדי לאכול בריא יותר

**21. באיזו מידה הסדנה גרמה לך לשנות את הרגלי האכילה שלך?**

מידה רבה מאוד	מידה רבה	מידה בינונית	מידה מעטה	כלל לא
5	4	3	2	1

**22. באיזו מידה שינית את ההרגלים הבאים בעקבות ההשתתפות בסדנה?**

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
					א. אכילת יותר ירקות מבעבר
5	4	3	2	1	ב. אכילת יותר חלבונים מהצומח מבעבר (טופו, חמוס, עדשים, שעועית וכדומה)
5	4	3	2	1	ג. אכילה של יותר דגנים מלאים
5	4	3	2	1	ד. שתייה מרובה יותר של מים
5	4	3	2	1	ה. הפחתה בכמויות השומן, הסוכר והמזונות המעובדים
5	4	3	2	1	ו. הפחתה בכמות הממתקים
5	4	3	2	1	ז. הפחתה בכמות החטיפים
5	4	3	2	1	ח. הפחתה בכמויות המלח באכילה ובבישול
5	4	3	2	1	ט. הפחתה בשתייה ממותקת

**23. האם ההשתתפות בסדנה גרמה לך לבצע יותר פעילות גופנית מבעבר?**

- א. כן
- ב. לא

24. אם סימנת כן בשאלה הקודמת, באיזו מידה ההשתתפות בסדנה גרמה לך לבצע את ההיבטים הבאים יותר מבעבר?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	א. ביצוע יותר פעילויות אירוביות לשיפור הכושר הגופני, שיפור הבריאות והירידה במשקל (כגון הליכה, ריצה, שחייה, משחקי כדור וכדומה)
5	4	3	2	1	ב. ביצוע יותר תרגילי כוח, חיזוק השרירים ומתיחות (כגון שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, מכשירי משקולות בחדר כושר, יוגה ופילאטיס)
5	4	3	2	1	ג. הליכה תכופה יותר ברגל במקום שימוש בכלי תחבורה
5	4	3	2	1	ד. עלייה תכופה יותר במדרגות במקום שימוש במעליות

## חלק ד': חלק סיום ההשתתפות בראיונות בנוגע לסדנאות

צוות "אפשריבריא" במשרד הבריאות בשיתוף עם יחידת הבריאות ברשות המקומית שלך מעוניינים לשפר את השירותים לתושב, ולשם כך נבקש לשוחח בטלפון עם משתתפים בסדנאות. משך השיחה הינו כ-15 דקות.

האם תסכים/י שניצור איתך קשר בטלפון?

- א. כן  
ב. לא

במידה וסימנת כן, נשמח לקבל את מספר הטלפון שלך ליצירת קשר (מספר הטלפון לא יועבר לכל גורם אחר).

לצרכים סטטיסטיים בלבד, אנא רשום/רשמי את שלוש הספרות האחרונות של מספר הטלפון שלך

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון