

## שאלון למשתתפים בגינה קהילתית

שלום לך,

מטרתו של שאלון זה היא לקבל את חוות דעתך בנוגע לגינה הקהילתית בה יש לך חלק ביישוב שלך, ובנוסף ללמוד על הרגלי התזונה שלך. התשובות יעזרו לנו לשפר את פיתוח הגינות הקהילתיות.

השאלון אנונימי, התשובות מנותחות ביחד עם תשובות של משיבים רבים נוספים מגינות קהילתיות שונות, כך שלא ניתן לזהות את פרטי המשיבים. 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 הגינה הקהילתית

1. שם הרשות בה קיימת הגינה: \_\_\_\_\_
2. שם הגינה (אם יש): \_\_\_\_\_
3. האם יש מדריך מטעם הרשות המלווה את הפעילות בגינה  
א. כן  
ב. לא
4. האם יש פעילויות קבועות בגינה במועדים קבועים?  
א. כן  
ב. לא
5. באיזו תדירות את/ה מגיע/ה לפעילות בגינה?  
א. לא מגיע/ה באופן קבוע (פחות מפעם בחודש)  
ב. פעם בחודש  
ג. 2-3 פעמים בחודש  
ד. פעם בשבוע  
ה. פעמיים או יותר בשבוע
6. כמה זמן את/ה מגיע באופן קבוע לפעילות בגינה הקהילתית?  
א. עד חצי שנה  
ב. מעל חצי שנה ועד שנה  
ג. מעל שנה ועד שנתיים  
ד. מעל שנתיים ועד שלוש שנים  
ה. מעל שלוש שנים
7. מי היא האוכלוסייה העיקרית המשתתפת בפעילות בגינה הקהילתית (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת):

- א. ילדים עד גיל 13
- ב. נוער מעל גיל 13 עד גיל 18
- א. בוגרים מעל גיל 18 עד 35
- ב. בוגרים מעל גיל 35 עד 64
- ג. אזרחים ותיקים (מעל גיל 64)
- ד. בעלי צרכים מיוחדים
- ה. מתמודדים עם מחלה כרונית (סוכרת, סרטן וכדומה)

**8. 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

**9. מה הוא גילך?**

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

**10. מגדר:**

- א. גבר
- ב. אישה
- ג. אחר

## חלק ב': סיבה להשתתפות בגינה ותרומתה

**11. באיזו מידה ההיבטים הבאים מהווים את הסיבה לפעילותך בגינה הקהילתית**

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	א. הנאה מפעילות הגיבון
5	4	3	2	1	ב. רכישת ידע חדש בנוגע לגיבון
5	4	3	2	1	ג. זמן איכות עם אנשים נוספים מהקהילה
5	4	3	2	1	ד. זמן איכות עם בני משפחה
5	4	3	2	1	ה. ידע חדש בנוגע לתזונה בריאה
5	4	3	2	1	ו. חיסכון בהוצאות כספיות על פירות וירקות
5	4	3	2	1	ז. קיימות ותרומה לשמירה על הסביבה

**12. באיזו מידה ההשתתפות בגינה הקהילתית 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
5	4	3	2	1	ד. השתתפות בסדנאות נוספות או קורסים בנושא של תזונה נכונה ואורח חיים בריא

**13. באיזו מידה ההשתתפות בגינה הקהילתית גרמה לך לשנות את הרגלי האכילה שלך?**

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

**14. באיזו מידה שינית את הרגלי התזונה הבאים בעקבות ההשתתפות בגינה הקהילתית?**

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	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	ה. הפחתה בכמויות השומן, הסוכר והמזונות המעובדים
5	4	3	2	1	ו. הפחתה בכמות הממתקים
					ז. הפחתה בכמות החטיפים
5	4	3	2	1	ח. הפחתה בכמויות המלח באכילה ובבישול
5	4	3	2	1	ט. הפחתה בשתייה ממותקת

## חלק ג': הרגלי אכילה

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

- א. ארוחת בוקר
- ב. ארוחת צהריים
- ג. ארוחת ערב

**16. בימי שגרה, כמה מנות פרי את/ה אוכלת/ים 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 מנות פרי, או יותר

## חלק ה': השתתפות בראיונות בנוגע לגינה הקהילתית

צוות "אפשריבריא" במשרד הבריאות בשיתוף עם יחידת הבריאות ברשות המקומית שלך מעוניינים לשפר את השירותים לתושב, ולשם כך נבקש לשוחח בטלפון עם משתתפים בגינות הקהילתיות. 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).

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון