# ماهي درجة وعيكِ الغذائي في العمل؟



1- هل تحرصين على تناول وجبة الفطور في العمل؟

أ. دائماً

ب. أحياناً

ج. أبداً

2- هل تتطلّب طبيعة عملك منك الجلوس المستمر؟

أ. أبداً

ب. أحياناً

ج. دائماً

3- هل تلجئين إلى تناول الطعام عند شعورك بضغط زائد في العمل؟

أ. العكس صحيح

ب. أحياناً

ج. كثير من الأحيان

4- هل تكثرين من تناول الحلويات والمشروبات الغازية أثناء العمل؟

أ. نادراً

ب. أحياناً

ج. كثيراً

5- هل تكثرين من تناول الشاي والقهوة أثناء العمل؟

أ. نادراً

ب. أحياناً

ج. دائماً

6- هل تهتمين بتناول وجبة الغذاء مع زملائك في العمل؟

أ. دائماً

ب. أحياناً

ج. نادراً

7- هل تفضّلين تناول الوجبات السريعة في وجبة الغذاء؟

أ. دائماً

ب. أحياناً

ج. نادراً

8- هل تقومين بإعداد مسبق لما يجب أن تتناوليه من طعام في العمل؟

في. كثير من الأحيان

ب. نادراً

ج. أبداً

9- هل تعدين وجبتك الرئيسة في المنزل لتناولها في العمل بيوم سابق؟

أ. في كثير من الأحيان

ب. نادراً

ج. أبداً

10- هل تحرصين على تناول الخضر والفاكهة في وقت شعورك بالجوع أثناء يوم العمل؟

أ. دائماً

ب. أحياناً

ج. نادراً

11- هل تحرصين على الحركة والمشي لمدة 5 دقائق كلّ ساعتين أثناء وقت العمل؟

أ. دائماً

ب. أحياناً

ج. نادراً

12- هل تحرصين على ممارسة الرياضة بعد الانتهاء من دوام العمل وفي أيّام الأجازات؟

أ. دائماً

ب. أحياناً

ج. نادراً

تقييم النتائج

- إذا كانت معظم إجابتك تندرج تحت الفئة (أ)، فهذا يعني أنك تحافظين على إتباع العادات الغذائية الصحية في العمل، ما يجنبك التعرّض لمشكلات زيادة الوزن وألم العضلات الناتج عن كثرة الجلوس وقلة الحركة.

- إذا كانت معظم إجابتك تندرج تحت الفئتين (ب) و (ج)، فهذا يدل على عدم إتباعك أسلوب الغذاء السليم في العمل، ما يعرّضك إلى مخاطر زيادة الوزن وارتفاع مؤشر كتلة الجسم.