



دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

مرفق 5 / APPENDIX 5

بطاقات العرض / SHOW CARDS

حصص الفواكه والخضار / VEGETABLES AND FRUITS SERVINGS

Fruits	1 Servings=	الحصة الواحدة =	الفاكهة
Banana, orange, apple, kiwi, nectarine	1 small	حبة صغيرة	الموز والبرتقال، الكيوي، خوخ
dates	3 pieces	3 حبات	التمر
Orange juice, pineapple juice, apple juice	½ cup	نصف كوب	عصير البرتقال، عصير الأناناس، عصير التفاح
Fruit salad, mango	½ cup	نصف كوب	سلطة الفواكه، المانجو
Blackberries, blueberries	¾ cup	¾ كوب	فاكهة العليق، التوت
Dried fruits (blueberries, cherries, cranberries, mixed fruit, raisins)	2 tbs	2 ملعقة كبيرة	فواكه مجففة (عليق، كرز، توت بري، فواكه مشكلة، زبيب)
papaya, watermelon	1 cup cubed	1 كوب مكعب	البابايا والبطيخ

Vegetables	Servings=	الحصة =	الخضار
Raw green leafy vegetables	1 cups	1 كوب	الخضروات الورقية الخضراء
Other vegetable cooked or chopped row Broccoli, pumpkin, sweet potato, green peas ,mushrooms, zucchini, tomatoes, carrot	½ cup	نصف كوب مطبوخ	القرنبيط، القرع، البطاطا الحلوة، البازلاء الخضراء، الفطر، كوسه، طماطم، ذرة
vegetable juice	½ cup	نصف كوب	عصير خضار



دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

منتجات التبغ / TOBACCO PRODUCTS

Manufactured cigarettes

سجائر



Medwakh

مدواخ



سجائر إلكترونية

Electronic cigarettes



Shisha

شيشة



Chewing Tobacco

التبغ الممضوغ





دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

التعريف / DEFINITION

النشاط البدني المرتفع الشدة:

هي جميع الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بدنياً مرتفع الشدة والتي قمت بممارستها خلال الأيام السبعة الماضية. الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة هي تلك الأنشطة التي تجعل تنفسك أعلى بكثير من المعتاد، مثل رفع أشياء ثقيلة، أو حرث الأرض، أو ركوب الدراجة بسرعة عالية، أو الجري، أو ممارسة كرة القدم، أو كرة السلة، أو السباحة، أو القفز بالحبل. فكر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة.

VIGOROUS ACTIVITIES

ARE ALL ACTIVITIES, WHICH TAKE HARD PHYSICAL EFFORT THAT YOU DID IN THE LAST 7 DAYS. VIGOROUS ACTIVITIES MAKE YOU BREATHE MUCH HARDER THAN NORMAL AND MAY INCLUDE HEAVY LIFTING, DIGGING, AEROBICS, OR FAST BICYCLING. THINK ONLY ABOUT THOSE PHYSICAL ACTIVITIES THAT YOU DID FOR AT LEAST 10 MINUTES AT A TIME.

النشاط البدني معتدل الشدة:

هي جميع الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بدنياً معتدلاً الشدة والتي قمت بممارستها خلال الأيام السبعة الماضية. الأنشطة البدنية معتدلة الشدة هي تلك الأنشطة التي تجعل تنفسك أعلى من المعتاد إلى حد ما، ويمكن أن تتضمن رفع أشياء خفيفة، أو ركوب الدراجة بسرعة عادية، أو ممارسة كرة الطاولة، أو ممارسة تنس الطاولة، أو كنس المنزل، أو غسل الملابس يدوياً، أو غسل السيارة. لا تحسب المشي ضمن هذه الأنشطة. مرة أخرى، فكر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة.

MODERATE PHYSICAL

ACTIVITIES, WHICH TAKE MODERATE PHYSICAL EFFORT THAT, YOU DID IN THE LAST 7 DAYS. MODERATE PHYSICAL ACTIVITIES MAKE YOU BREATHE SOMEWHAT HARDER THAN NORMAL AND MAY INCLUDE CARRYING LIGHT LOADS, BICYCLING AT A REGULAR PACE, OR DOUBLES TENNIS. DO NOT INCLUDE WALKING. AGAIN, THINK ABOUT ONLY THOSE PHYSICAL ACTIVITIES THAT YOU DID FOR AT LEAST 10 MINUTES AT A TIME.



دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

المشي:

على مجري المقابلة سؤال المشارك في أن يفكر في الوقت الذي يقضيه في المشي خلال الأيام السبع الماضية، ويتضمن ذلك المشي إلى العمل، والمشى أثناء العمل، وفي البيت، وخلال انتقالك من مكان لآخر، أو أي نوع من أنواع المشي بغرض الترويح أو الرياضة.

WALKING:

THE TIME YOU SPENT WALKING IN THE LAST 7 DAYS. THIS INCLUDES AT WORK AND AT HOME, WALKING TO TRAVEL FROM PLACE TO PLACE, AND ANY OTHER WALKING THAT YOU HAVE DONE SOLELY FOR RECREATION, SPORT, EXERCISE, OR LEISURE.

الجلوس:

على مجري المقابلة سؤال المشارك في أن يفكر في الوقت الذي يقضيه جالساً خلال الأيام السبعة الماضية. توضيح: أحسب وقت الجلوس في العمل، وفي المنزل، وفي الدراسة، وفي الترفيه. من الممكن أن يتضمن ذلك وقت الجلوس على المكتب، وأثناء العمل على الكمبيوتر، وأثناء زيارتك لصديق، وأثناء القراءة، والجلوس أو الاستلقاء لمشاهدة التلفزيون. يدخل ضمن ذلك، الوقت الذي كنت فيه **مستقياً وأنت مستيقظ، وكذلك وقت الجلوس**

SETTING

THE TIME YOU SPENT SITTING ON WEEK DAYS DURING THE LAST 7 DAYS. INCLUDE TIME SPENT AT WORK, AT HOME, WHILE DOING COURSE WORK, AND DURING LEISURE TIME. THIS MAY INCLUDE TIME SPENT SITTING AT A DESK, VISITING FRIENDS, READING OR SITTING OR LYING DOWN TO WATCH TELEVISION. INCLUDE **TIME SPENT LYING DOWN (AWAKE) AS WELL AS**

SITTING.