

שם הכלי: שאלון ידע לגבי תזונה ופעילות NAKS (Nutrition and Activity Knowledge Scale)

פותח בשנת: 2003, על ידי: אילינגוורת וחב' (Illingworth, 2003).

תורגם לעברית בשנת: 2008, על ידי: גליה גולן שפרינצק (לא תרגום רשמי)

1	מטרת הכלי	הערכת ידע על פעילות גופנית ותזונה אצל מוגבלים שכלית
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	אנשים עם מוגבלות שכלית.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	שני פקטורים: 1. הפקטור הראשון מתייחס למשקל ושמירה על משקל 2. הפקטור השני מתייחס לערך התזונתי של מאכלים
6	סוג סולם המדידה	הסולם בנוי משאלות רב ברירות. כל שאלה מופיעה בעמוד נפרד והתשובות מיוצגות על ידי תמונות מסוג קליפ-ארט. כל תחום מיוצג על ידי מספר שאלות כדי למזער את האפשרות של אי הבנה של שאלה מסוימת. התשובה הנכונה נמצאת בכל דף במקום אחר כדי להתגבר על מצב שבו הנשאל מצביע על אותו מקום בכל דף. כל תשובה נכונה מקבלת נקודה. לא מפחיתים נקודות על תשובה לא נכונה או אי מתן תשובה. הציון הכולל נע מ - 0 עד 18.
7	סוג הפריטים בכלי	רב ברירות
8	אורך הכלי	הסולם המקורי הכיל 35 שאלות ולאחר ניתוח גורמים צומצם ל - 18 שאלות.
9	מהימנות	אלפא של קרונברך עבור פקטור ראשון: 0.86 ועבור פקטור שני: 0.75. המתאם בין עבור תת סולם משקל $r=0.67$ היתה test-retest מהימנות שני הפקטורים הוא 0.33. עבור תת סולם ערך תזונתי של מאכלים. עבור השאלון $r=0.39$ ושמירה על משקל, $r=0.58$ במחקר של לצר ועמיתיה (2009), אלפא של קרונברך לסולם תזונה ולסולם $r=0.456$ ו - 0.4 בהתאמה.
10	תקיפות	לא צויין

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
30	פרופ' לצר יעל, פרופ' אריק רימרמן, גליה גולן שפרינצק (2009). הקשר בין השמנה ואיכות חיים בקרב מוגבלים שכלית. אוני' חיפה.

שאלון ידע לגבי תזונה ופעילות NAKS

Illingworht, 2003

1. איזו פעילות צורכת הכי הרבה אנרגיה?



3.



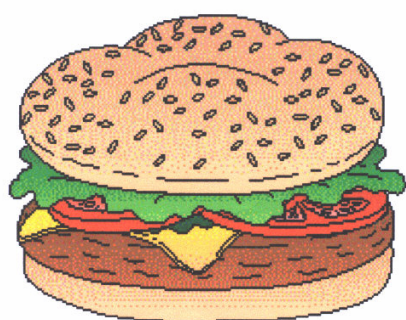
4.



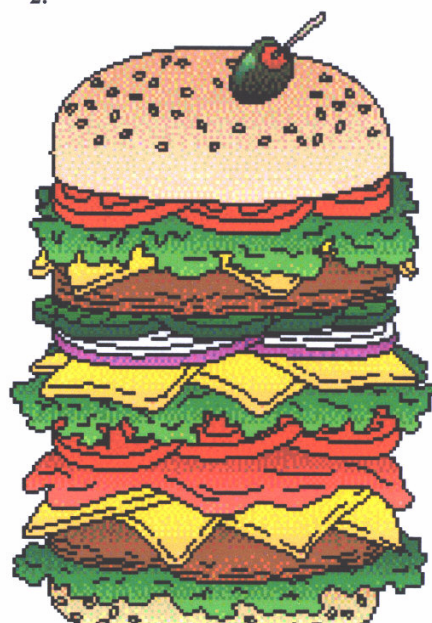
2. איזה המבורגר את/ה חושב/ת שהאיש הזה אכל?



1.

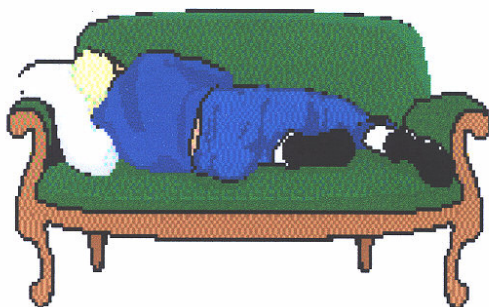


2.



3. אם תרצה/י להוריד משקל, את/ה צריך/ה:

1.



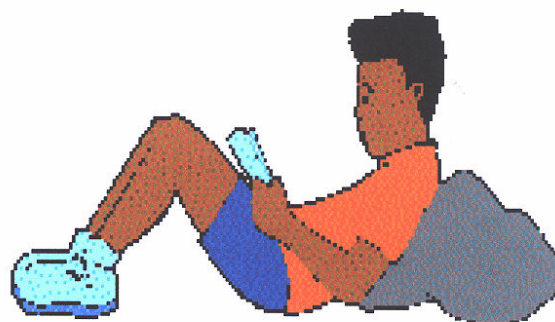
2.



3.

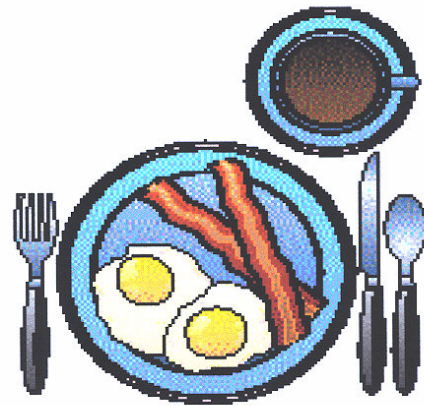


4.



4. מהי ארוחת הבוקר הבריאה ביותר?

1.



2.



3.



5. מי מהאנשים האלו ירד הכי הרבה במשקל?

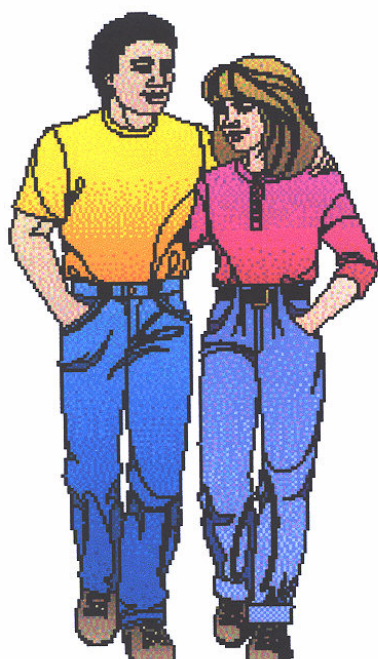
1.



2.



3.



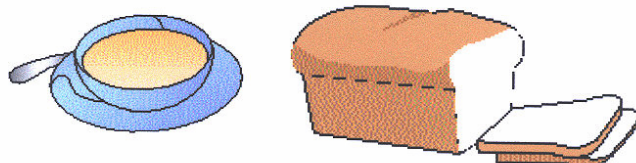
4.





6. האישה הזו יוצאת לטיול ארוך עם הכלב שלה. איזו ארוחת בוקר היא צריכה לאכול?

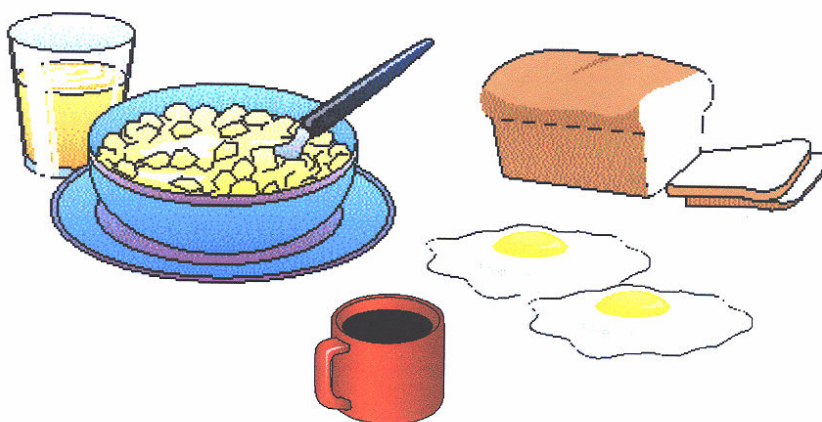
1.



2.

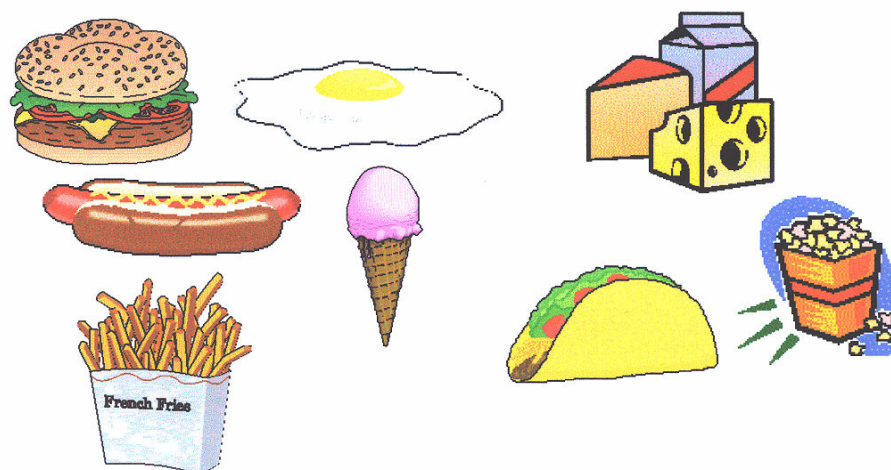


3.

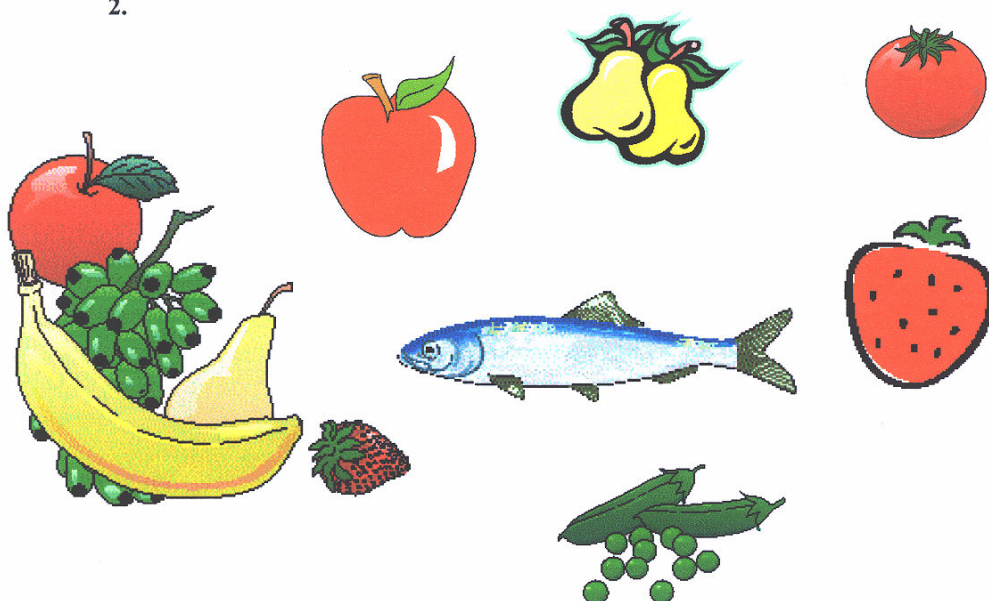


7. אלו מאכלים הכי טובים כדי לשמור על הלב שלך בריא?

1.

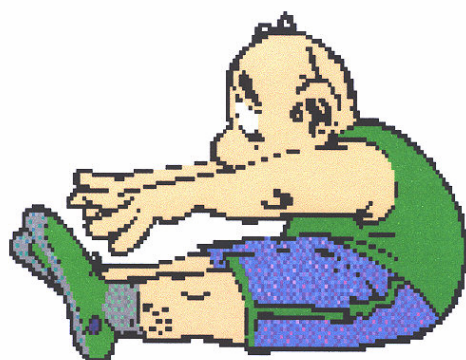


2.

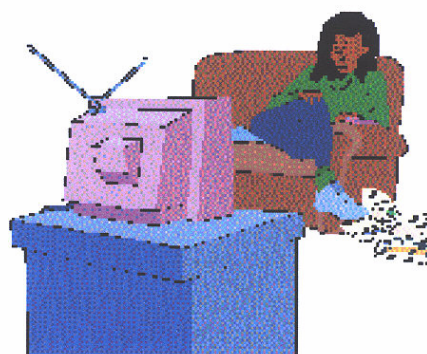


8. אם את/ה רוצה להוריד במשקל, אתה צריך:

1.



2.



3.

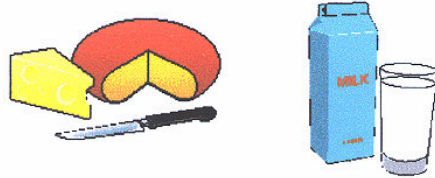


4.

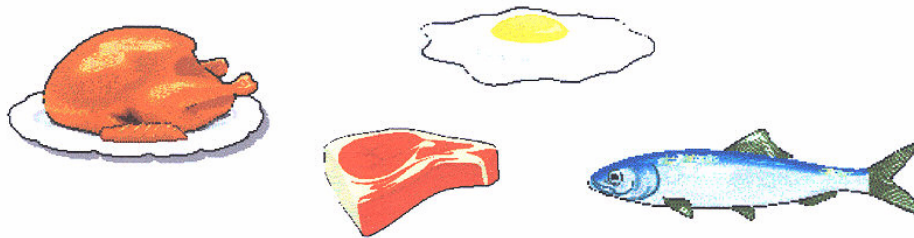


9. אלו מאכלים לא כדאי לאכול לעיתים קרובות?

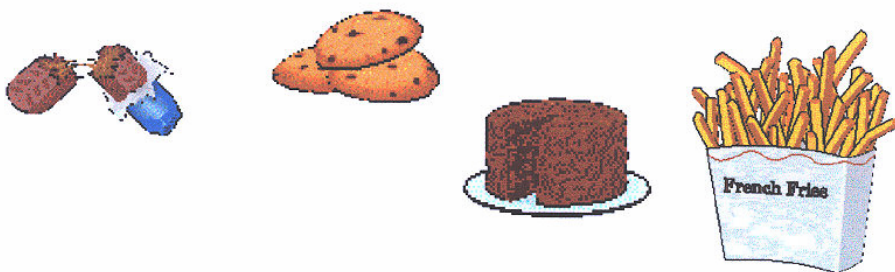
1.



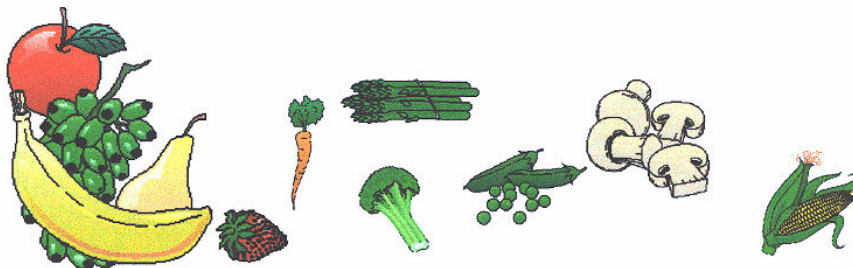
2.



3.

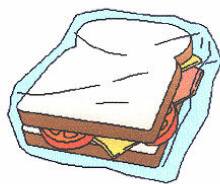


4.

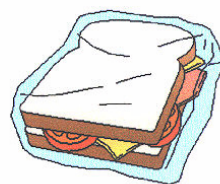
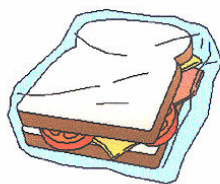
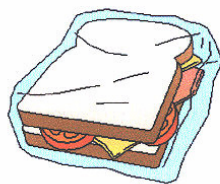


10. איזה איש יעלה הכי הרבה במשקל?

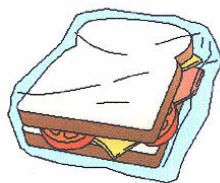
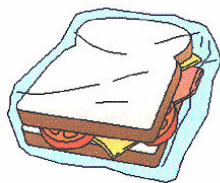
1.



2.

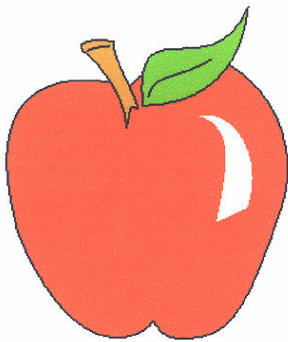


3.

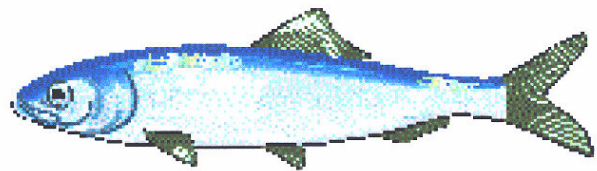


11. באיזה מהמאכלים הבאים יש הכי הרבה חלבון?

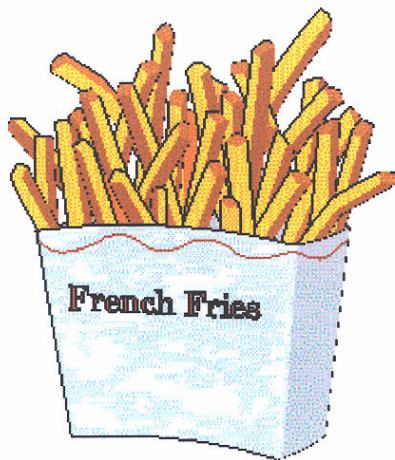
1.



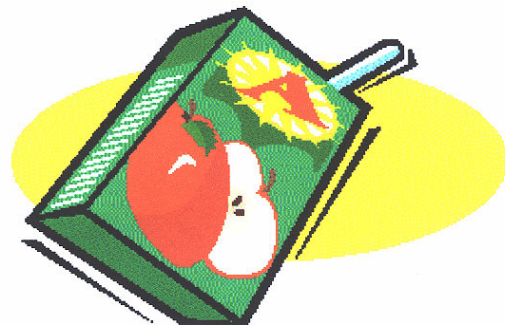
2.



3.



4.



12. אם את/ה רוצה להוריד במשקל, את/ה צריך/ה?

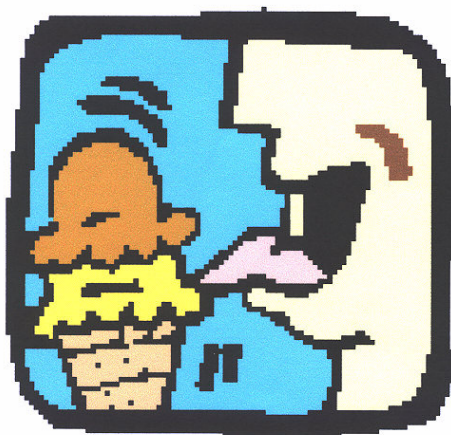
1.



2.



3.



4.



1.



2.



3.

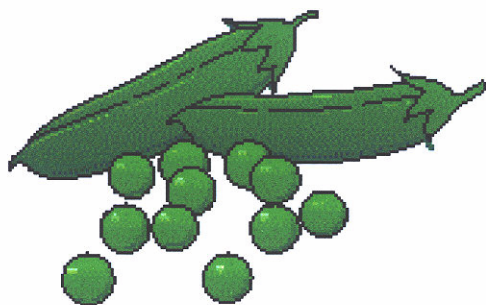


4.

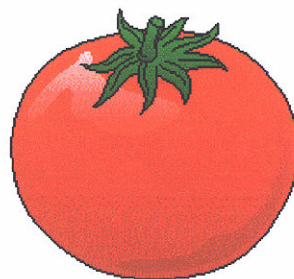


13. באיזה מאכל יש הכי הרבה שומן.

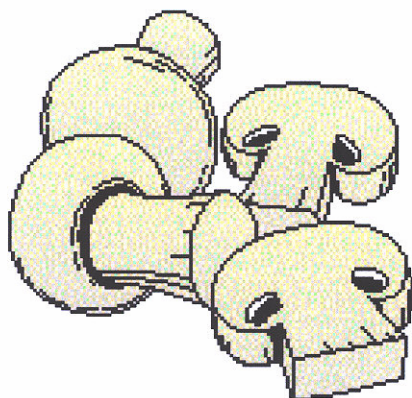
1.



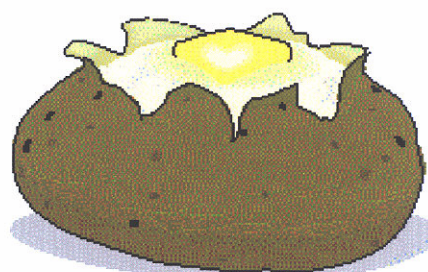
2.



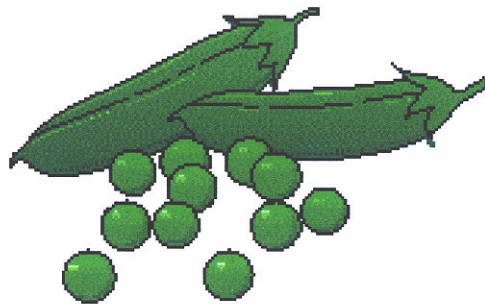
3.



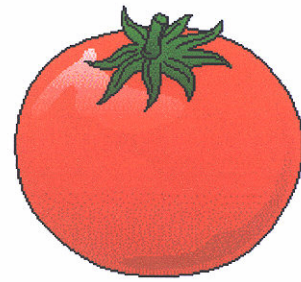
4.



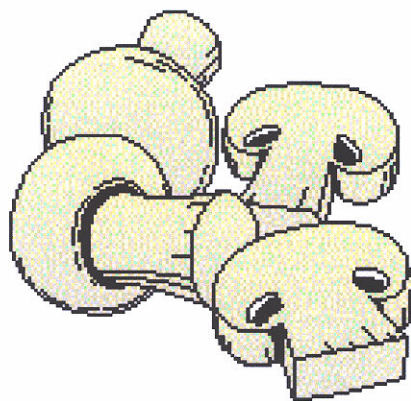
1.



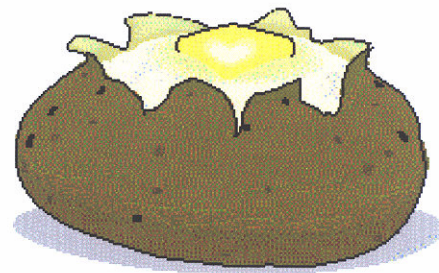
2.



3.

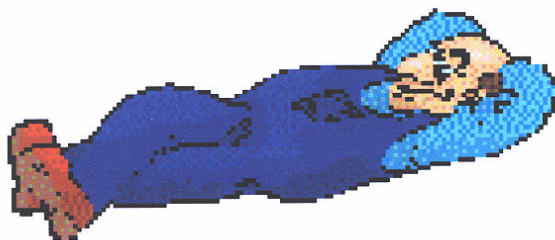


4.



14. איזו פעילות תעזור לך להפחית הכי הרבה ממשקלך?

1.



2.



3.

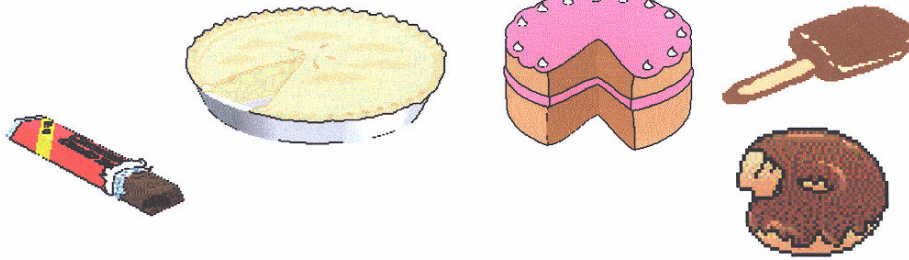


4.

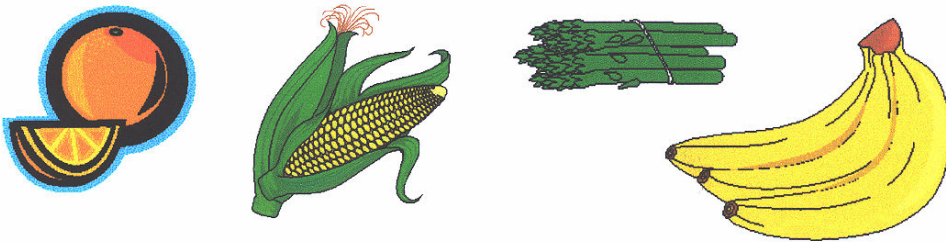


15. באיזו קבוצת מאכלים יש הכי הרבה סוכר?

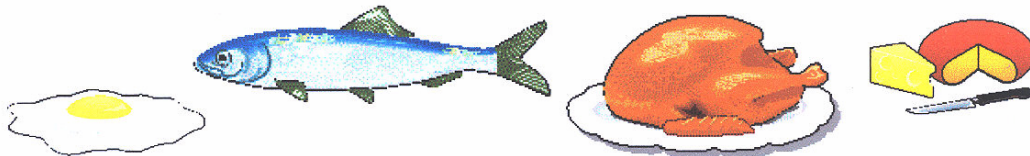
1.



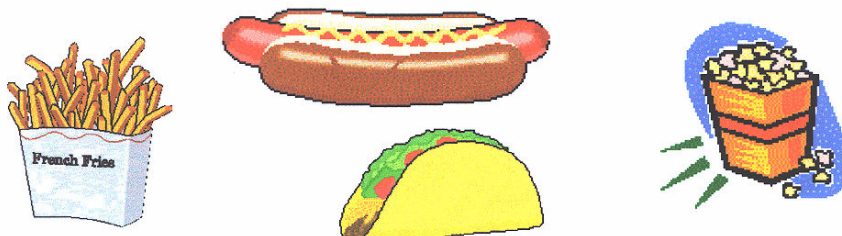
2.



3.

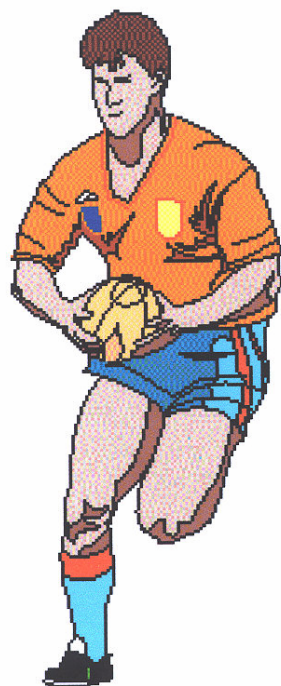


4.



16. איזו פעילות צורכת הכי הרבה אנרגיה?

1.



2.



3.

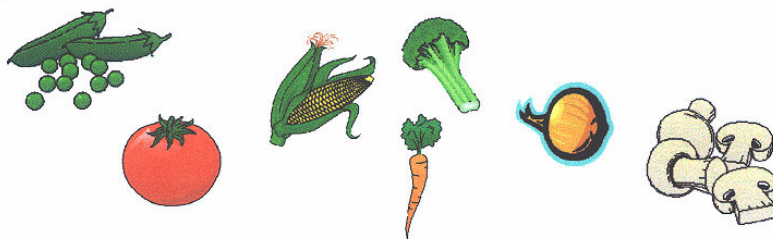


4.

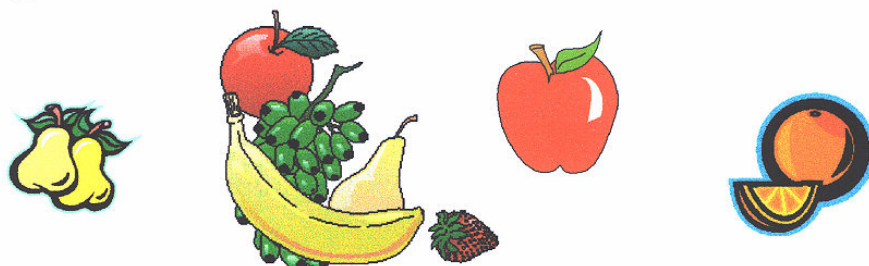


17. איזו קבוצת מאכלים הכי משמינה?

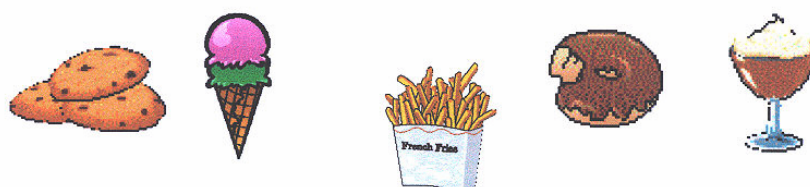
1.



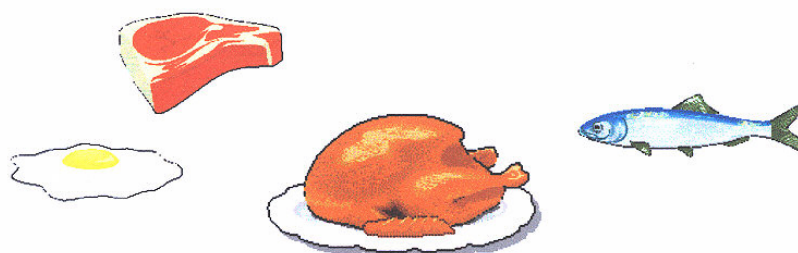
2.



3.



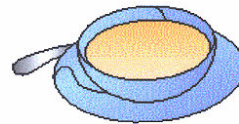
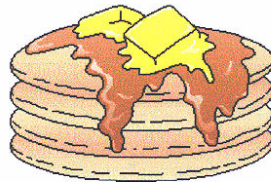
4.



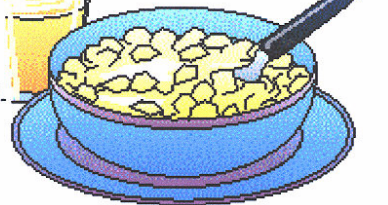


18. האיש הזה יוצא לטיול ארוך, איזו ארוחת בוקר הוא צריך לאכול?

1.



2.



3.

