

营养生活习惯评价工具

受检者姓名					
1. 每天喝1杯(200ml) 以上牛奶、钙强化豆浆或其他乳制品(酸奶等)。					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 不是(1分)			
2. 每天3次以上吃肉类、鱼类、鸡蛋、豆类以及豆腐等食物。					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 不是(1分)			
3. 每顿都吃咸菜(泡菜)以外的蔬菜。					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 不是(1分)			
4. 每天吃水果(1个)。(包括榨汁)					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 很少(1分)			
5. 一周内, 吃油炸食物和炒菜的次数有多少次?					
<input type="checkbox"/> 每周4次以上(1分)	<input type="checkbox"/> 每周2-3次(3分)	<input type="checkbox"/> 每周1次以下(5分)			
6. 一周内, 吃胆固醇含量高的食物(五花肉、蛋黄及鱿鱼等)的次数有多少次?					
<input type="checkbox"/> 每周4次以上(1分)	<input type="checkbox"/> 每周2-3次(3分)	<input type="checkbox"/> 每周1次以下(5分)			
7. 在冰淇淋、蛋糕、饼干和饮料(咖啡、可乐及甜米汤等)中, 每天吃一样东西。					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 不是(1分)			
8. 每天吃鱼子酱、酱菜以及咸腌食物等。					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 不是(1分)			
9. 每天按时吃饭。					
<input type="checkbox"/> 经常(5分)	<input type="checkbox"/> 一般(3分)	<input type="checkbox"/> 不是(1分)			
10.谷类(饭和面包)、肉·鱼·鸡蛋·豆类、蔬菜类、水果类以及奶类等 5 类食物中, 每天一般吃到几类食物?					
<input type="checkbox"/> 5类(5分)	<input type="checkbox"/> 4类(3分)	<input type="checkbox"/> 3类以下(1分)			
11. 一周内, 在外面就餐(但, 工作餐除外)的次数有多少次?					
<input type="checkbox"/> 每周5次以上(1分)	<input type="checkbox"/> 每周2-4次(3分)	<input type="checkbox"/> 每周1次以下(5分)			
			<table><tr><td>合计</td><td></td></tr></table>	合计	
合计					