

## Evaluasi Kebiasaan Pola Makan

Nama yang diperiksa	
<p>1. Saya minum produk susu, antara lain seperti susu, susu kedelai lebih dari 1 gelas (lebih dari 200 ml) setiap hari.</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (5 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 poin)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (1 poin)         </p>	
<p>2. Saya memakan daging, ikan, kacang-kacangan, atau tahu lebih dari 3 kali sehari.</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (5 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 poin)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (1 poin)         </p>	
<p>3. Saya menyertakan sayuran dalam setiap makan.</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (5 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 poin)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (1 poin)         </p>	
<p>4. Saya makan buah-buahan (1 buah) setiap hari. (Termasuk jus buah yang diblender)</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (5 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 poin)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (1 poin)         </p>	
<p>5. Seberapa sering Anda menumis makanan?</p> <p> <input type="checkbox"/> Lebih dari 4 kali seminggu (1 poin)           <input type="checkbox"/> 2–3 kali seminggu (3 poin)           <input type="checkbox"/> Kurang dari 1 kali seminggu (5 poin)         </p>	
<p>6. Seberapa sering Anda menikmati makanan yang mengandung kolesterol, seperti bacon, kuning telur, cumi-cumi, dll?</p> <p> <input type="checkbox"/> Lebih dari 4 kali seminggu (1 poin)           <input type="checkbox"/> 2–3 kali seminggu (3 poin)           <input type="checkbox"/> Kurang dari 1 kali seminggu (5 poin)         </p>	
<p>7. Saya memakan salah satu dari yang berikut ini—es krim, cake, makanan atau minuman ringan (kopi, cola, minuman manis) setiap hari.</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (1 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 points)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (5 poin)         </p>	
<p>8. Saya memakan ikan asin, sayuran kering berbumbu kecap asin, dan makanan asin lainnya.</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (1 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 points)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (5 poin)         </p>	
<p>9. Saya selalu makan tepat waktu.</p> <p> <input type="checkbox"/> Biasanya (5 poin)           <input type="checkbox"/> Sese kali (3 points)           <input type="checkbox"/> Tidak pernah (1 poin)         </p>	
<p>10. Apakah Anda memakan setidaknya satu dari masing-masing kelompok makanan berikut seperti produk susu, daging atau ikan, buah-buahan, dan padi-padian setiap hari?</p> <p> <input type="checkbox"/> 5 jenis (5 poin)           <input type="checkbox"/> 4 jenis (3 poin)           <input type="checkbox"/> kurang dari 3 jenis (1 poin)         </p>	
<p>11. Seberapa sering Anda makan di luar?</p> <p> <input type="checkbox"/> Lebih dari 5 kali seminggu (1 poin)           <input type="checkbox"/> 2–4 kali seminggu (3 poin)           <input type="checkbox"/> Kurang dari sekali seminggu (5 poin)         </p>	
Total	