

## Хүнс тэжээлийн ахуйн зуршилийг дүгнэх хүснэгт

шинжилгээг  
өгөгчийн овог  
нэр

- Сүү болон кальци ихтэй буурцагны сүү, бусад сүүн бүтээгдэхүүн(тараг зэрэг)–ийг өдөрт 1аяга(200мл) ба түүнээс дээш хэмжээгээр уудаг.
  - ☐ байнга тийм талдаа(5оноо) ☐ ерөнхийдөө(3оноо) ☐ бараг үгүй талдаа(1оноо)
- махан бүтээгдэхүүн, загас, өндөг, вандуй, дүфү гэх мэт болсон хоол 3 ба түүнээс дээш удаа иддэг.
  - ☐ байнга тийм талдаа(5оноо) ☐ ерөнхийдөө(3оноо) ☐ бараг үгүй талдаа(1оноо)
- Кимчинээс бусад ногоог хоол идэх бүртээ иддэг.
  - ☐ байнга тийм талдаа(5оноо) ☐ ерөнхийдөө(3оноо) ☐ бараг үгүй талдаа(1оноо)
- Би өдөр бүр жимс (1 зүйл) иддэгв (жимсний цэвэр жүүсийг оруулаад)
  - ☐ Тогтмол (5 оноо) ☐ Заримдаа (3 оноо) ☐ Хэзээ ч иддэггүй (1 оноо)
- Шарсан хуурсан хоол хэр зэрэг байнга хэрэглэдэг вэ?
  - ☐ долоо хоногт 4ба түүнээс дээш(1оноо) ☐ долоо хоногт 2–3удаа (3оноо) ☐ долоо хоногт 1 ба түүнээс доош (5оноо)
- Хлостерол ихтэй хүнсний бүтээгдэхүүн(гахайн харьвингийн мах, өндөгний шар, наймаалж гэх мэт) хэр зэрэг байнга хэрэглэдэг вэ?
  - ☐ долоо хоногт 4ба түүнээс дээш(1оноо) ☐ долоо хоногт 2–3удаа (3оноо) ☐ долоо хоногт 1 ба түүнээс доош (5оноо)
- Зайрмаг, бялуу, жигнэмэг, ундаа(кофе, кола, шигхэ гэх мэт) дундаас аль нэгийг нь өдөр бүр иддэг.
  - ☐ байнга тийм талдаа(1оноо) ☐ ерөнхийдөө(3оноо) ☐ бараг үгүй талдаа(5оноо)
- Жодгал, жангачи, жабан зэргийг өдөр бүр иддэг.
  - ☐ байнга тийм талдаа(1оноо) ☐ ерөнхийдөө(3оноо) ☐ бараг үгүй талдаа(5оноо)
- Хоолоо өдөр бүр тогтсон цагт иддэг.
  - ☐ байнга тийм талдаа(5оноо) ☐ ерөнхийдөө(3оноо) ☐ бараг үгүй талдаа(1оноо)
- буудайн төрөл(будаа, талх), мах. загас. өндөг. вандуйн төрөл, ногоон төрөл, жимсний төрөл, сүүн төрөл гэх зэрэг нийт 5 төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн дундаас өдөрт ерөнхийдөө хэдэн төрлийн зүйлийг нь иддэг вэ?
  - ☐ 5төрөл (5оноо) ☐ 4төрөл (3оноо) ☐ 3төрөл ба түүнээс доош(1оноо)
- Гадуур хооллолт(ажлын газраа иддэг хоолноос гадна) –хэр байнга байдаг вэ?
  - ☐ долоо хоногт 5ба түүнээс дээш(1оноо) ☐ долоо хоногт 2–4удаа (3оноо) ☐ долоо хоногт 1 ба түүнээс доош удаа(5оноо)

НИЙТ