

## सन्तुलन भोजन गर्ने बानीको मूल्यांकन

परिक्षार्थीको नाम

1. म दुग्ध उत्पादनहरु,(भोटमासको दुध)सोयाबिन मिल्क,जस्तै दुध,र अन्य अरु)गल्यास 1 प्रत्येक दिन,200 मिलिलिटर) भन्दा बढी पिउन्छु।  
☐ प्रायजसो (5 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलै पनि (1 प्वाइन्ट)
2. म माछा,मासु,अन्डा,तथा तोफु दिनमा 3 पटक भन्दा बढी खान्छु।  
☐ प्रायजसो (5 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलै पनि (1 प्वाइन्ट)
3. म प्रत्येक खानामा तरकारी समावेश गर्छु।  
☐ प्रायजसो (5 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलै पनि (1 प्वाइन्ट)
4. म हरेक दिन फलफूल (1 किसिमको फल खान्छु। (मिश्रित फलको जुस समेत)  
☐ नियमित रूपमा (5 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिल्यै पनि नाई (1 प्वाइन्ट)
5. तपाईंले भुटेको)फ्राई गरेको (खाना कति पटक खानु हुन्छ?  
☐ हप्तामा 4 पटक भन्दा बढी (1 प्वाइन्ट)                      ☐ हप्तामा 2-3 पटक (3 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामापटक भन्दा कम (5 प्वाइन्ट)
6. तपाईंले कोलेस्ट्रॉल युक्त खाना,जस्तै बेकन,अन्डाको पहेलो भाग,स्क्रिड, इत्यादि कति पटक खानु हुन्छ?  
☐ हप्तामा 4 पटक भन्दा बढी (1 प्वाइन्ट)                      ☐ हप्तामा 2-3 पटक (3 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामापटक भन्दा कम (5 प्वाइन्ट)
7. म यी मध्य कुनै एक खान्छु – आइसक्रिम,केक वा पेय पदार्थ)कफी,कोला,गुलियो पेय पदार्थ (।  
☐ प्रायजसो (1 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलै पनि (5 प्वाइन्ट)
8. म नुनिलो माछा सिजनड ड्राइड भेजेटेबल र अन्य-सोय सस,नुनिलो खानेकुराहरु खान्छु।  
☐ प्रायजसो (1 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलै पनि (5 प्वाइन्ट)
9. म मेरो खाना समयमै खान्छु।  
☐ प्रायजसो (5 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलेकाँही (3 प्वाइन्ट)                      ☐ कहिलै पनि (1 प्वाइन्ट)
10. के तपाईंले प्रत्येक दिन कस्तिमा पनि वटा 1खानाको समूह? र अन्न खानु हुन्छ,फलफूल,मासु-माछा,जस्तै दुग्ध उत्पादनहरु,  
☐ 5 प्रकार (5 प्वाइन्ट)                      ☐ 4 प्रकार(3 प्वाइन्ट)                      ☐ 3 प्रकारभन्दा कम(1 प्वाइन्ट)
11. तपाईं घर बाहिर कतिपटक खानु हुन्छ?  
☐ हप्तामा5पटक भन्दा बढी (1 प्वाइन्ट)                      ☐ हप्तामा 2-4 पटक (3 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा एकपटक भन्दा कम (5 प्वाइन्ट)

		जम्मा	
--	--	-------	--