

Ebalwasyon ng Lifestyle sa Nutrisyon

Pangalan ng
Pasyente

1. Araw-araw akong umiinom ng 1 baso (200ml) o higit pa ng gatas, soy milk na may calcium at iba pang dairy products (yoghurt, atbp.).

☐ Medyo Madalas (5pts.)

☐ Minsan (3pts.)

☐ Madalas Hindi (1pt.)

2. Kumakain ako ng araw-araw nang higit sa 3 beses ng karne, isda, itlog, beans (munggo), tokwa atbp.

☐ Medyo Madalas (5pts.)

☐ Minsan (3pts.)

☐ Madalas Hindi (1pt.)

3. Maliban sa kimchi, madalas din akong kumain ng gulay.

☐ Medyo Madalas (5pts.)

☐ Minsan (3pts.)

☐ Madalas Hindi (1pt.)

4. Kumakain ako ng prutas (1 item) araw-araw. (Kabilang ang na-blend na fruit juice)

☐ Regular (5 puntos)

☐ Minsan (3 puntos)

☐ Hindi kailanman (1 puntos)

5. Gaano ka kadalasan kumain ng pinirito o ginisang pagkain?

☐ mahigit sa 4 na beses sa 1 linggo (1 pts) ☐ 2~3 beses sa loob ng 1 linggo (3pts) ☐ hindi lalagpas sa 1 beses sa loob ng 1 linggo (5 pts)

6. Gaano ka kadalasan kumain ng makokolesterol na pagkain (samgyeopsal, pula ng itlog (egg yolk), pusit, atbp.)

☐ mahigit sa 4 na beses sa 1 linggo (1 pts) ☐ 2~3 beses sa loob ng 1 linggo (3pts) ☐ hindi lalagpas sa 1 beses sa loob ng 1 linggo (5 pts)

7. Araw-araw akong kumakain ng isa sa mga ito: ice cream, cake, chichirya, inumin (kape, cola, shikye, atbp.).

☐ Medyo Madalas (1pts.)

☐ Minsan (3pts.)

☐ Madalas Hindi (5pt.)

8. Araw-araw akong kumakain ng inasinang isda, inatsarang gulay), salted fish, at iba pang katulad na mga pagkain.

☐ Medyo Madalas (1pts.)

☐ Minsan (3pts.)

☐ Madalas Hindi (5pt.)

9. Araw-araw akong kumakain sa tamang oras.

☐ Medyo Madalas (5pts.)

☐ Minsan (3pts.)

☐ Madalas Hindi (1pt.)

10. Sa halos limang klase ng pagkain grains (kanin, tinapay) o kaya karne/isda/ itlog/beans, o gulay o prutas, o gatas atbp. mga ilang klase ng pagkain ang kadalasan mong kinakain sa loob ng isang araw?

☐ 5 klase (5pts.)

☐ 4 na klase (3pts.)

☐ hindi hihigit sa 3 klase (1pts.)

11. Gaano ka kadalasan kumain sa labas (hindi kasama ang inihahandang pagkain sa opisina)?

☐ higit sa 5 beses sa 1 linggo (1 pts)

☐ 2~4 beses sa 1 linggo (3 pts.)

☐ hindi lalagpas sa 1 beses sa 1 linggo (1 pts.)

Kabuuan