

ตรวจการรับประทานอาหาร

ชื่อผู้ตรวจ

1. ดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลือง หรือชนิดนมอื่น(นมเปรี้ยว)มากกว่า1แก้ว(200ml)ทุกวัน

- ☐ ใช่ (5คะแนน) ☐ กลาง (3คะแนน) ☐ ไม่ (1คะแนน)

2. กินอาหารที่ทำจากชนิดเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ ถั่ว เต้าหู้มากกว่า3ครั้งต่อวัน

- ☐ ใช่ (5คะแนน) ☐ กลาง (3คะแนน) ☐ ไม่ (1คะแนน)

3. กินผักทุกครั้งที่ยกินข้าว

- ☐ ใช่ (5คะแนน) ☐ กลาง (3คะแนน) ☐ ไม่ (1คะแนน)

4. ดื่มน้ำผลไม้ (1 รายการ) ทุกวัน (รวมถึงเครื่องดื่มแบบผสม)

- ☐ ปกติ (5 คะแนน) ☐ บางครั้ง (3 คะแนน) ☐ ไม่มี (1 คะแนน)

5. กินของทอดหรืออาหารที่ผัดมากแค่ไหน

- ☐ มากกว่า4ครั้งต่ออาทิตย์ (1คะแนน) ☐ 2-3ครั้งต่ออาทิตย์ (3คะแนน) ☐ ต่ำกว่า1ครั้ง (5คะแนน)

6. กินอาหารที่มีคอเลสเตอรอล(หมูสามชั้น ไข่แดง ปลาหมึก)มากแค่ไหน

- ☐ มากกว่า4ครั้งต่ออาทิตย์ (1คะแนน) ☐ 2-3ครั้งต่ออาทิตย์ (3คะแนน) ☐ ต่ำกว่า1ครั้ง (5คะแนน)

7. กินไอศกรีม เค้ก ขนมหันตี่ (กาแฟ โคล้ก)อย่างน้อย1อันต่อวัน

- ☐ ใช่ (1คะแนน) ☐ กลาง (3คะแนน) ☐ ไม่ (5คะแนน)

8. กินอาหารดอง ไข่ ปลาดองทุกวัน

- ☐ ใช่ (1คะแนน) ☐ กลาง (3คะแนน) ☐ ไม่ (5คะแนน)

9. กินอาหารทุกเวลาที่กำหนดไว้

- ☐ ใช่ (5คะแนน) ☐ กลาง (3คะแนน) ☐ ไม่ (1คะแนน)

10. ในชนิดข้าว(ข้าวสวย) เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ ชนิดถั่ว ชนิด ผัก ชนิดผลไม้ ชนิดนม กินกี่ชนิดต่อวัน

- ☐ 5ชนิด (5คะแนน) ☐ 4ชนิด (3คะแนน) ☐ ต่ำกว่า3ชนิด (1คะแนน)

11. ออกไปกินข้าว(ยกเว้นกินที่ทำงาน)มากแค่ไหน

- ☐ มากกว่า5ครั้งต่ออาทิตย์ (1คะแนน) ☐ 2-4ครั้งต่ออาทิตย์ (3คะแนน) ☐ น้อยกว่า1ครั้งต่ออาทิตย์ (5คะแนน)

รวม