

## Oziqlanish tarzini baholash

Tekshiriluvchining ism sharifi

- Sut yoki kalsiylga boy soya suti, va boshqa sut mahsulotlari (yogurt kabi)ni har kuni 1 piyoladan(200ml) ko'p ichasiz.
 

☐ Har doim shunday(5ball)
 ☐ Odatda(3ball)
 ☐ Unaqa emas(1ball)
- Go'sht mahsulotlari, baliq, tuxum, Yo'q'xat, soyali tvorog kabilardan tayyorlangan taomlarni har kuni 3mahaldan ko'p yeysiz.
 

☐ Har doim shunday(5ball)
 ☐ Odatda(3ball)
 ☐ Unaqa emas(1ball)
- Kimchi(karam salat)dan tashqari sabzavotlarni ovqat bilan birga har doim iste'mol qilasiz.
 

☐ Har doim shunday(5ball)
 ☐ Odatda(3ball)
 ☐ Unaqa emas(1ball)
- Men har kuni meva yiyiman (1 dona). (Siqilgan meva sharbati dohil)
 

☐ Har doim (5 bal)
 ☐ Ba'zan (3 bal)
 ☐ Hech qachon (1 dona)
- Qovurilgan taomlarni tez tez iste'mol qilib turasiz?
 

☐ haftada 4martadan ortiq(1ball)
 ☐ haftada 2-3marta(3ball)
 ☐ haftada 1martadan kam(5ball)
- Xolesterolga boy bo'lgan mahsulotlar samgyopsal(cho'chqa, tuxum sarig'i, kalmar kabi)ni qanchalik tez tez iste'mol qilib turasiz?
 

☐ haftada 4martadan ortiq(1ball)
 ☐ haftada 2-3marta(3ball)
 ☐ haftada 1martadan kam(5ball)
- Muzqaymoq, tort, pechen'e, ichimliklar (kofe, kola, shirin ichimliklar kabi)dan birini har kuni iste'mol qilaman.
 

☐ Har doim shunday(1ball)
 ☐ Odatda(3ball)
 ☐ Unday emas(5ball)
- Tuzlangan baliq, soyali sousda ziravoy qo'shib sirkalangan sabzavotlar, quritib tuzlangan baliq kabilarni har kuni iste'mol qilasiz.
 

☐ Har doim shunday(1ball)
 ☐ Odatda(3ball)
 ☐ Unday emas(5ball)
- Ovqatlanishni har doim belgilangan vaqtda yeysiz.
 

☐ Har doim shunday(5ball)
 ☐ Odatda(3ball)
 ☐ Unday emas(1ball)
- Non mahsulotlari(guruch, non mahsulotlari), go'sht · baliq · tuxum · donli mahsulot, sabzavotlar, mevalar, sutli mahsulotlar kabi jami 5xil mahsulotlardan bir kunda necha xilini iste'mol qilasiz?
 

☐ 5xil (5ball)
 ☐ 4xil (3ball)
 ☐ 3xildan kam(1ball)
- Ko'chada qanchalik ko'p (ishxonadan beriladigan ovqat bundan mustasno) ovqatlanasiz?
 

☐ Haftada 5kundan ortiq(1ball)
 ☐ haftada 2-4marta (3ball)
 ☐ haftada 1martadan kam(5ball)

Jami