

PHIẾU ĐÁNH GIÁ THÓI QUEN SINH HOẠT VỀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Họ tên người
đến khám

1. Hằng ngày, bạn uống sữa hoặc sữa đậu nành có hàm lượng canxi cao, các thực phẩm về sữa khác (ví dụ như sữa chua vv) từ 1 ly(200ml) trở lên.

☐ Luôn luôn như vậy(5 điểm)

☐ Mức trung bình (3 điểm)

☐ Không phải vậy(1 điểm)

2. Bạn ăn thức ăn có chứa thịt, cá, trứng, đậu, đậu phụ vv mỗi ngày từ 3 lần trở lên.

☐ Luôn luôn như vậy(5 điểm)

☐ Mức trung bình (3 điểm)

☐ Không phải vậy(1 điểm)

3. Ngoài kimchi ra, bạn ăn thêm rau quả vào mỗi bữa ăn.

☐ Luôn luôn như vậy(5 điểm)

☐ Mức trung bình (3 điểm)

☐ Không phải vậy(1 điểm)

4. Tôi ăn trái cây (1 loại) mỗi ngày. (Bao gồm cả nước trái cây pha trộn)

☐ Thường xuyên (5 điểm)

☐ thỉnh thoảng (3 điểm)

☐ Không bao giờ (1 điểm)

5. Bạn thường xuyên ăn đồ chiên hoặc đồ xào ở mức độ nào?

☐ Tuần 4 lần trở lên(1 điểm)

☐ Tuần 2-3 lần (3 điểm)

☐ Tuần dưới 1 lần (5 điểm)

6. Bạn thường ăn thực phẩm có chứa nhiều cholestetrol (thịt ba chỉ, lòng đỏ trứng gà, mực vv) ở mức độ nào?

☐ Tuần 4 lần trở lên(1 điểm)

☐ Tuần 2-3 lần (3 điểm)

☐ Tuần dưới 1 lần (5 điểm)

7. Bạn ăn một trong số các thực phẩm như kem, bánh ngọt, bánh kẹo, đồ uống (cà phê, cola, nước gạo) hằng ngày.

☐ Luôn luôn như vậy(1 điểm)

☐ Mức trung bình (3 điểm)

☐ Không phải vậy(5 điểm)

8. Bạn ăn các loại mắm, muối củ cải ướp tương, cá khô ướp muối vv hằng ngày

☐ Luôn luôn như vậy(1 điểm)

☐ Mức trung bình (3 điểm)

☐ Không phải vậy(5 điểm)

9. Bạn ăn đúng giờ đã quy định hằng ngày.

☐ Luôn luôn như vậy(5 điểm)

☐ Mức trung bình (3 điểm)

☐ Không phải vậy(1 điểm)

10. Trong tổng số 5 loại thực phẩm như ngũ cốc(com, bánh), thịt.cá.trứng.đậu, rau quả, trái cây, sữa, bình thường một ngày bạn ăn bao nhiêu loại thực phẩm?

☐ 5 loại (5 điểm)

☐ 4 loại (3 điểm)

☐ dưới 3 loại (1 điểm)

11. Bạn thường xuyên đi ăn ngoài ở mức độ nào (trừ bữa ăn được phục vụ tại nơi làm việc)?

☐ Hơn 5 lần một tuần (1 điểm)

☐ 2-4 lần một tuần (3 điểm)

☐ Dưới 1 lần một tuần (5 điểm)

Tổng cộng