



پرسشنامه بسامد مصرف خوراکی

تاریخ پرسشگری	نام و نام خانوادگی پرسشگر	نام و نام خانوادگی مراجعه کننده

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
F1 نان و غلات									
F1-1	نان لواش	کف دست / کامل							
F1-2	نان بربری / تافتون	کف دست / کامل							
F1-3	نان سنگک	کف دست / کامل							
F1-4	نان باگت و فانتزی	عدد کامل						۱- سیبوس دار ۲- سفید	
F1-5	برنج پخته	کفگیر معمولی							
F1-6	ماکارونی پخته	کفگیر معمولی							
F1-7	جو پخته / بلغور	قاشق غذاخوری							
F1-8	نان سنتی	کف دست / کامل							
F1-9	نان روغنی (ساده یا مغزدار)	کف دست / کامل							
F1-10	نان رژیمی	کف دست / کامل							
F2 حبوبات									
F2-1	لوبیا	قاشق غذاخوری							
F2-2	نخود	قاشق غذاخوری							
F2-3	ماش / عدس / دال عدس	قاشق غذاخوری							
F2-4	لپه	قاشق غذاخوری							
F2-5	سویا (پروتئین سویا، دانه سویا)	قاشق غذاخوری							
F2-6	باقالی پخته	قاشق غذاخوری							
F3 گوشت و فرآورده های آن									
F3-1	گوشت قرمز (آبگوشتی، خورشتی، چرخ کرده، کبابی)	قوطی کبریت						۱- کم چرب ۲- پرچرب	
F3-2	گوشت مرغ	قوطی کبریت						۱- با پوست ۲- بدون پوست	
F3-3	سایر قسمت های مرغ (جگر، دل، سنگدان)	قوطی کبریت						۱- سرخ شده ۲- آب پز ۳- کبابی	

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ماه در سال	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال		
F3-4	تخم مرغ	عدد						
F3-5	ماهی	قطعه متوسط						
F3-6	تن ماهی (کنسرو)	قاشق غذاخوری					۱- باروغن ۲- بدون روغن	
F3-7	سوسیس، کالباس	یک واحد						
F3-8	کباب لقمه / همبرگر	یک واحد						
F3-9	دل، جگر، قلوه (گوسفند یا گوساله)	قوطی کبریت					۱- کبابی ۲- سرخ شده ۳- آب پز	
F3-10	مغز	عدد						
F3-11	زبان گوسفند	عدد						
F3-12	کله، پاچه / سیرابی / شیردان	بشقاب خورشت خوری						
F3-13	پیتزا	برش						

F4 شیرولبنیات

F4-1	شیر	لیوان					۱- کم چرب ۲- پرچرب / محلی
F4-2	ماست	لیوان					۱- کم چرب ۲- پرچرب / محلی ۳- خامه ای ۴- چکیده
F4-3	پنیر	قوطی کبریت					۱- معمولی ۲- خامه ای ۳- پنیر محلی
F4-4	دوغ	لیوان					
F4-5	کشک	قاشق غذاخوری					
F4-6	شیرهای طعم دار (شیر کاکائو، شیر عسل، شیر قهوه و غیره)	لیوان					

F5 سبزی ها

F5-1	کاهو خرد شده	لیوان / پیش دستی					
F5-2	کلم (شامل کلم سفید، قرمز، کلم قمری، گل کلم و کلم بروکلی)	لیوان					
F5-3	گوجه فرنگی	عدد متوسط					
F5-4	خیار	عدد متوسط					
F5-5	سبزی خوردن	لیوان / پیش دستی					

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ماه در سال	میزان مصرف هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
F5-6	سبزی پخته (خورشتی / آش / کوکو / دلمه / اسفناج)	قاشق غذاخوری							
F5-7	بادمجان خورشتی	عدد متوسط							
F5-8	کرفس خام یا پخته / کنگر	لیوان / پیش دستی							
F5-9	چغندر (لبو) / شلغم	عدد متوسط							
F5-10	سیب زمینی (آب پز و سرخ کرده)	عدد متوسط							
F5-11	هویج	عدد متوسط						۱- خام ۲- پخته ۳- سرخ شده ۴- آب هویج	
F5-12	سیر	حبه							
F5-13	پیاز	عدد متوسط						۱- پیاز داغ ۲- پیاز پخته ۳- پیاز خام	
F5-14	لفل دلمه ای	لیوان							
F5-15	قارچ پخته	قاشق غذاخوری							
F5-16	ذرت و بلال	عدد / لیوان							
F5-17	نخود سبز	قاشق غذاخوری							
F5-18	لوبیا سبز	قاشق غذاخوری							
F5-19	کدو	عدد متوسط							
F5-20	لفل سبز	عدد متوسط							

F6 میوه‌ها								
F6-1	طالبی و گرمک	قاج متوسط						
F6-2	خریزه	قاج متوسط						
F6-3	هندوانه	قاج متوسط						
F6-4	زردآلو	عدد متوسط						
F6-5	گیلاس / آلبالو	پیش دستی						
F6-6	هلو / شلیل / شفتالو	عدد						
F6-7	گوجه سبز	عدد متوسط						

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ماه در سال	میزان مصرف هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
F6-8	انواع توت تازه (سفید، قرمز، شاه توت)	پیش دستی							
F6-9	توت فرنگی	عدد متوسط							
F6-10	آلو (زرد و قرمز)	عدد متوسط							
F6-11	انجیر تازه	عدد متوسط							
F6-12	انگور	خوشه متوسط							
F6-13	گلابی	عدد متوسط							
F6-14	سیب	عدد متوسط					۱- با پوست ۲- بدون پوست		
F6-15	کیوی	عدد متوسط							
F6-16	مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، گریپ فروت)	عدد متوسط							
F6-17	انار	عدد متوسط							
F6-18	موز	عدد متوسط							
F6-19	خرمالو	عدد متوسط							
F6-20	خرما	عدد							
F6-21	آبمیوه طبیعی	لیوان					۱- سیب ۲- پرتقال ۲- طالبی ۴- سایر موارد		
F6-22	خشکبار (انجیر، هلو، آلو، زردآلو)	عدد متوسط							
F6-23	کشمش، مویز، توت	قاشق غذاخوری							
F6-24	به	عدد متوسط							
F6-25	انواع کمیوت	لیوان							
F7	انواع روغن، دانه های روغنی و کره								
F7-1	مارگارین / کره گیاهی	قاشق مرباخوری							
F7-2	کره	قاشق مرباخوری							
F7-3	روغن جامد / نیمه جامد	قاشق غذاخوری					۱- گیاهی ۲- حیوانی ۲- دنبه		
F7-4	روغن مایع	قاشق غذاخوری					۱- کانولا/ سویا ۲- سایر روغن های مایع (آفتابگردان/ ذرت) ۳- روغن سرخ کردنی		



ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
F7-5	روغن زیتون	قاشق غذاخوری					
F7-6	زیتون	عدد					
F7-7	سس مایونز/ سس سالاد	قاشق غذاخوری					
F7-8	گردو	عدد					
F7-9	بادام زمینی	عدد					
F7-10	سایر مغزها (بادام / بادام هندی / پسته / فندق)	عدد					
F7-11	مغز تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه)	قاشق غذاخوری					
F7-12	خامه و سرشیر	قاشق مربا خوری					

F8		قندها					
F8-1	قند	حبه					
F8-2	سایر مواد شیرین (نبات / آبنبات / نقل / شکرپنیر)	حبه					
F8-3	عسل	قاشق مربا خوری					
F8-4	مربا	قاشق مربا خوری					
F8-5	شیره انگور (دوشاب)	قاشق چای خوری					
F8-6	شکر	قاشق غذاخوری					

F9		متفرقه					
F9-1	چای	لیوان	۱-کم رنگ	۲-معمولی	۳-پررنگ		
F9-2	نوشابه	لیوان	۱-مشکی	۲-زرد	۳-سفید		
F9-3	ماء الشعیر	لیوان					
F9-4	قهوه / نسکافه	لیوان					
F9-5	بستنی (سنتی / غیر سنتی / کیم)	لیوان / عدد					
F9-6	شیرینی خشک / کیک خشک	عدد / برش					
F9-7	شیرینی خامه دار / کیک خامه دار	عدد / برش					

- شما غذای روزانه خود را در چند وعده می‌خورید؟
 ۳ وعده (صبحانه، نهار، شام) ۴ وعده (صبحانه، نهار، شام + میان‌وعده) ۵ تا ۶ وعده (صبحانه، نهار، شام + ۲ تا ۳ میان‌وعده) بیش از ۶ وعده کمتر از ۳ وعده
- آیا شما عادت به اضافه کردن نمک به غذا سفره دارید؟
 بلی بعضی مواقع خیر
- بطور معمول غذاهای خود را چطور مصرف می‌کنید؟
 کم‌نمک با نمک متوسط پر نمک
- هر چند وقت یک بار غذاهای کبابی می‌خورید؟
 هرگز کمتر از ۱ بار در ماه ۱ تا ۳ بار در ماه ۱ تا ۳ بار در هفته روزانه
- هر چند وقت یک بار غذاهای سرخ‌شده استفاده می‌کنید؟
 هرگز کمتر از ۱ بار در ماه ۱ تا ۳ بار در ماه ۱ تا ۳ بار در هفته روزانه
- نحوه سرخ کردن سیب‌زمینی، بادمجان و کدو چگونه می‌باشد؟
 تفت دادن طلایی شدن قهوه‌ای شدن سرخ نمی‌کند
- نحوه سرخ کردن پیاز چگونه می‌باشد؟
 تفت دادن طلایی شدن قهوه‌ای شدن سرخ نمی‌کند
- نحوه سرخ کردن سبزیجات چگونه می‌باشد؟
 تفت دادن طلایی شدن قهوه‌ای شدن سرخ نمی‌کند
- از چه نوع روغنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می‌کنید؟
 روغن جامد روغن نیمه‌جامد روغن مایع روغن مایع مخصوص سرخ کردن سایر روغن‌ها
- آیا از روغن‌های مانده پس از سرخ کردن یا پختن سایر غذاها دوباره استفاده می‌کنید؟
 بلی خیر

• در صورت مثبت بودن سؤال قبلی، تا چند بار از آن استفاده می‌کنید؟

بار

• اگر غذایی مثل رب، مربا، ترشی، آبغوره، و سرکه کپک زده بود، قسمتی از آن را برداشته و بقیه را مصرف می‌کنید؟

○ بلی ○ خیر

• آیا شما از غذاهای دودی مثل برنج دودی و ماهی دودی استفاده می‌کنید؟

○ هرگز ○ کمتر از ۱ بار در ماه ○ ۱ تا ۳ بار در ماه ○ ۱ تا ۳ بار در هفته ○ روزانه

• سبزیجات را به چه صورت نگهداری می‌کنید؟

○ خشک شده ○ یخچال ○ فریزر

• در صورت نگهداری سبزیجات در یخچال یا فریزر، آنها را به چه صورتی نگه می‌دارید؟

○ خام ○ آب‌پز شده ○ سرخ شده

• مواد گوشتی را در یخچال یا فریزر به چه صورتی نگه می‌دارید؟

○ خام ○ آب‌پز شده ○ سرخ شده

• چای و قهوه را با چه دمایی می‌خورید؟

○ داغ ○ ولرم ○ سرد ○ مصرف نمی‌کند

• سوپ، آش و سایر مواد غذایی آبکی و مایع را با چه دمایی می‌خورید؟

○ داغ ○ ولرم ○ سرد ○ مصرف نمی‌کند

• از چه نوع ظروفی برای نگهداری آب استفاده می‌کنید؟

○ پلاستیکی ○ استیل ○ چینی ○ شیشه‌ای ○ سایر موارد

• از چه نوع ظروفی برای نگهداری نان استفاده می‌کنید؟

○ پلاستیکی ○ استیل ○ چینی ○ شیشه‌ای ○ سایر موارد

• از چه نوع ظروفی برای نگهداری آب لیمو و آب غوره استفاده می‌کنید؟

○ پلاستیکی ○ استیل ○ چینی ○ شیشه‌ای ○ سایر موارد

• از چه نوع ظروفی برای نگهداری رب و آب گوجه فرنگی استفاده می کنید؟

- پلاستیکی ○ استیل ○ چینی ○ شیشه‌ای ○ سایر موارد

• از چه نوع ظروفی برای نگهداری ترشی و خیارشور استفاده می کنید؟

- پلاستیکی ○ استیل ○ چینی ○ شیشه‌ای ○ سایر موارد

• از چه نوع ظروفی برای پخت و پز استفاده می کنید؟ (۲ تا ۳ انتخاب)

- روی ○ مس ○ آلومینیوم ○ لعابی ○ تفلون ○ چدن ○ استیل ○ پیرکس ○ سایر

• آیا ظروف تفلون که سطوح شان خراش دار است استفاده می کنید؟

- بلی ○ خیر

• در چه ظروفی غذایی خورید؟ (۲ تا ۳ انتخاب)

- چینی ○ آلومینیوم ○ لعابی ○ ملامین ○ استیل ○ پلاستیکی ○ شیشه‌ای ○ آرکوپال

• غذاهای مانده را در چه ظروفی نگهداری می کنید؟ (۲ تا ۳ انتخاب)

- مس ○ چینی ○ آلومینیوم ○ لعابی ○ ملامین ○ استیل ○ پلاستیکی ○ شیشه‌ای ○ سایر

• آیا نسبت به غذای خاصی آلرژی یا حساسیت دارید؟

.....

• آیا از دم کرده های داروهای گیاهی، عرقیات و یا پودرهای گیاهی (مثل پونه، گل گاوزبان و...) استفاده می کنید؟

- بلی ○ خیر

• در صورت مثبت بودن پاسخ، بیشتر از چه نوع گیاهی و به چه دلیلی استفاده می کنید؟

نوع: دلیل:

• چند وقت یکبار غذاهای تند مصرف می کنید؟ (فقط مصرف پودر فلفل قرمز یا فلفل سیاه)

- هرگز ○ کمتر از ۱ بار در ماه ○ ۱ تا ۳ بار در ماه ○ ۱ تا ۳ بار در هفته ○ روزانه

