

پرسشنامه تغذیه

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
نان و غلات									
							کف دست / کامل	نان لواش	۱
							کف دست / کامل	نان بربری/تافتون	۲
							کف دست / کامل	نان سنگک	۳
							عدد کامل	نان باگت و فانتزی	۴
							کفگیر معمولی	برنج پخته	۵
							کفگیر معمولی	ماکارونی پخته	۶
							قاشق غذاخوری	جو پخته/بلغور	۷
							کف دست	نان رژیمی	۸
حبوبات									
							قاشق غذاخوری	لوبیا	۹
							قاشق غذاخوری	نخود	۱۰
							قاشق غذاخوری	ماش/ عدس / دال عدس	۱۱
							قاشق غذاخوری	لپه	۱۲
							قاشق غذاخوری	سویا (پروتئین سویا، دانه سویا)	۱۳
							قاشق غذاخوری	باقالی پخته	۱۴
گوشت و فرآورده های آن									
							قوطی کبریت	گوشت قرمز (آبگوشتی، خورشتی، چرخ کرده، کبابی)	۱۵

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
							قوطی کبریت	گوشت مرغ	۱۶
							قوطی کبریت	سایر قسمتهای مرغ (جگر، دل، سنگدان)	۱۷
							عدد	تخم مرغ	۱۸
							قطعه متوسط	ماهی	۱۹
							قاشق غذاخوری	تن ماهی (کنسرو)	۲۰
							قوطی کبریت	سایر قسمت های گوسفند یا گوساله (دل، جگر، قلوه)	۲۱
شیر و لبنیات									
							لیوان	شیر	۲۲
							لیوان	ماست	۲۳
							قوطی کبریت	پنیر	۲۴
							لیوان	دوغ	۲۵
							قاشق غذاخوری	کشک	۲۶
سبزی ها									
							۱ لیوان / پیش دستی	کاهو خردشده	۲۷
							۱ لیوان	کلم (شامل کلم سفید، قرمز، کلم قمری، گل کلم و کلم بروکلی)	۲۸
							عدد متوسط	گوجه فرنگی	۲۹
							عدد متوسط	خیار	۳۰
							۱ لیوان / پیش دستی	سبزی خوردن	۳۱
ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف

		میوه ها							
ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار
			روز	هفته	ماه	سال			
۳۲	سبزی پخته (خورشتی، آش، کوکو، دلمه، اسفناج)	پیش دستی							
۳۳	بادمجان	عدد متوسط							
۳۴	کرفس خام یا پخته، کنگر	۱ لیوان / پیش دستی							
۳۵	چغندر (لبو)، شلغم	عدد متوسط							
۳۶	سیب زمینی (آب پز و سرخ کرده)	عدد متوسط							
۳۷	هویج	عدد متوسط							
۳۸	سیر	حبه							
۳۹	پیاز	عدد متوسط							
۴۰	فلفل دلمه ای	۱ لیوان							
۴۱	قارچ پخته	قاشق غذاخوری							
۴۲	ذرت و بلال	عدد / لیوان							
۴۳	نخود سبز	قاشق غذاخوری							
۴۴	لوبیا سبز	قاشق غذاخوری							
۴۵	کدو	عدد متوسط							
۴۶	فلفل سبز	عدد متوسط							
۴۷	طالبی و گرمک	قاشق متوسط							
۴۸	خریزه	قاشق متوسط							
۴۹	هندوانه	قاشق متوسط							
۵۰	زردآلو	عدد متوسط							

								پیش دستی	گیلاس / آلبالو	۵۱	
								عدد	هلو/شلیل/شفتالو	۵۲	
								عدد متوسط	گوجه سبز	۵۳	
								پیش دستی	انواع توت تازه (سفید، قرمز، شاه توت)	۵۴	
								عدد متوسط	توت فرنگی	۵۵	
								عدد متوسط	آلو (زرد و قرمز)	۵۶	
								عدد متوسط	انجیر تازه	۵۷	
								خوشه متوسط	انگور	۵۸	
								عدد متوسط	گللابی	۵۹	
								عدد متوسط	سیب	۶۰	
								عدد متوسط	کیوی	۶۱	
								عدد متوسط	مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیموشیرین، گریپ فروت)	۶۲	
								عدد متوسط	انار	۶۳	
								عدد متوسط	موز	۶۴	
								عدد متوسط	خرمالو	۶۵	
								عدد	خرما	۶۶	
								عدد متوسط	خشکبار (انجیر ، هلو، آلو، زردآلو)	۶۷	
								قاشق غذاخوری	کشمش ، مویز ، توت	۶۸	
ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف		
			سال	ماه	هفته	روز					
چربی و دانه های روغنی											
								قاشق مرباخوری	مارگارین / کره گیاهی	۶۹	
								قاشق مرباخوری	کره	۷۰	

							قاشق غذاخوری	نیمه جامد/روغن جامد	۷۱
							قاشق غذاخوری	روغن مایع	۷۲
							قاشق غذاخوری	روغن زیتون	۷۳
							عدد	زیتون	۷۴
							قاشق غذاخوری	سس مایونز/سالاد	۷۵
							عدد	گردو	۷۶
							عدد	بادام زمینی	۷۷
							عدد	سایر مغزها (بادام، بادام هندی، پسته، فندق)	۷۸
							قاشق غذاخوری	مغز تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه)	۷۹
							قاشق مرباخوری	خامه، سرشیر	۸۰
قندها									
							حبه	قند	۸۱
							حبه	سایر مواد شیرین (نبات/آببات / نقل / شکر پنیر)	۸۲
							قاشق مرباخوری	عسل	۸۳
							قاشق مرباخوری	مربا	۸۴
							قاشق چای خوری	شکر	۸۵
ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			روز	هفته	ماه	سال			
متفرقه									
							لیوان	چای	۸۶
							لیوان	نوشابه	۸۷
							لیوان	ماءالشعیر	۸۸
							لیوان	قهوه / نسکافه	۸۹

							لیوان / عدد	بستنی (سنتی / غیر سنتی / اکیم)	۹۰
							عدد / برش	شیرینی خشک، کیک خشک	۹۱
							عدد / برش	شیرینی خامه دار، کیک خامه دار	۹۲
							عدد	شکلات	۹۳
							قاشق غذاخوری	انواع حلوا (شکری، کنجد، خانگی)	۹۴
							عدد متوسط	خیارشور	۹۵
							یک پیاله	انواع ترشی	۹۶
							قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی	۹۷
							عدد	بیسکویت / ویفر	۹۸
							قاشق غذاخوری	سایر رب ها (رب انار)	۹۹
ادویه ها									
							۱ قاشق چای خوری	نمک	۱۰۰
آب									
							لیوان	آب مصرفی در تابستان	۱۰۱
							لیوان	آب مصرفی در سایر فصلها	۱۰۲