



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 هریار	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 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- پاپوست 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	میزان مصرف هر بار	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	لوبیاسبز	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	گلایی	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	انواع کمپوت	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				میزان مصرف هر بار	ماه در سال	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 مرباخوری							

F8 قندها								
F8-1	قند	حبه						
F8-2	سایر مواد شیرین (نبات / آبنبات / نقل / شکرپنیر)	حبه						
F8-3	عسل	قاشق مرباخوری						
F8-4	مربا	قاشق مرباخوری						
F8-5	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						

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات			
			روز	هفته	ماه	سال						
F9-8	شکلات	عدد										
F9-9	انواع چیپس	بسته متوسط										
F9-10	پفک	بسته متوسط										
F9-11	انواع حلوا (شکری، کنجد، خانگی)	قاشق غذاخوری										
F9-12	خیارشور	عدد متوسط										
F9-13	انواع ترشی	یک پیاله										
F9-14	رب گوجه فرنگی	قاشق غذاخوری										
F9-15	آبمیوه صنعتی (ساندیس، رانی و سایر)	قوطی / لیوان										
F9-16	بیسکویت / ویفر	عدد										
F9-17	شور	پیاله										
F9-18	سایر رب ها (رب انار، آلو)	قاشق غذاخوری										
F10	نمک	قاشق چای خوری										
F11	مکمل های غذایی (داده ها بر اساس تعداد وارد گردیده بسته کامل قرص یا کپسول)											
ردیف	مکمل ها	روز	هفته	ماه	سال	ردیف	مکمل ها	روز	هفته	ماه	سال	
F11-1	مولتی ویتامین و مینرال					F11-6	اسید فولیک					
F11-2	مولتی ویتامین					F11-7	امگا ۳ / روغن ماهی					
F11-3	کلسیم + ویتامین D					F11-8	آهن					
F11-4	کلسیم					F11-9	روی یا زینک					
F11-5	ویتامین D	قرص آمپول				F11-10	سایر ویتامین ها					
										توضیحات:		
F12	مصرف آب											
ردیف	مصرف آب در فصل های مختلف سال	مقدار	روز	هفته	ماه	ردیف	مصرف آب در فصل های مختلف سال	مقدار	روز	هفته	ماه	
F12-1	میزان آب مصرفی در تابستان	لیوان				F12-2	میزان آب مصرفی در سایر فصل ها	لیوان				

- شما غذای روزانه خود را در چند وعده می‌خورید؟
 ۳ وعده (صبحانه، نهار، شام) ۴ وعده (صبحانه، نهار، شام + میان وعده) ۵ تا ۶ وعده (صبحانه، نهار، شام + ۲ تا ۳ میان وعده) 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؟
 کم نمک 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 سرخ شده 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 سیب زمینی، 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 نیمه جامد 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

