

# پرسشنامه بسامد مصرف خوراک

مطالعه هم گروهی سلامت کارکنان ایران

کد شرکت کننده: ..... تاریخ تکمیل پرسشنامه: ..... نام پرسشگر: .....

**در صورتی که پرسشنامه‌ها تکمیل نگردید، علت ذکر شود:**

1- عدم رضایت شرکت کننده برای پاسخ‌دهی

2- ناتمام باقی ماندن پرسشنامه‌ها  علت: ..... تاریخ مراجعه بعدی جهت تکمیل پرسشنامه: .....

ملاحظات	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
		سال	ماه	هفته	روز			
<b>نان و غلات</b>								<b>F1</b>
							نان لواش	F1-1
							نان بربری/تافتون	F1-2
							نان سنگک	F1-3
	۱- سبوسدار ۲- سفید (همه)						نان باگت و فانتزی	F1-4
							برنج پخته	F1-5
							ما کارونی پخته	F1-6
							جو پخته/بلغور	F1-7
							نان رژیمی	F1-8
<b>حبوبات</b>								<b>F2</b>
							لوبیا	F2-1
							نخود	F2-2
							ماش/ عدس / دال عدس	F2-3
							لپه	F2-4
							سویا (پروتئین سویا، دانه سویا)	F2-5
							باقالی پخته	F2-6

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
							<b>F3</b>
F3-1	گوشت قرمز (آبگوشتی، خورشتی، چرخ کرده، کبابی)	قوطی کبریت					۱- کم چرب ۲- پرچرب (غالب)
F3-2	گوشت مرغ	قوطی کبریت					۱- با پوست ۲- بدون پوست (غالب)
F3-3	سایر قسمت های مرغ (جگر، دل، سنگدان)	قوطی کبریت					۱- سرخ شده ۲- آب پز ۳- کبابی (غالب)
F3-4	تخم مرغ	عدد					
F3-5	ماهی	قطعه متوسط					
F3-6	تن ماهی (کنسرو)	قاشق غذاخوری					۱- باروغن ۲- بدون روغن (غالب)
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 (غالب)
F3-10	مغز	عدد					
F3-11	زبان گوسفند	عدد					
F3-12	کله، پاچه / سیرابی / شیردان	بشقاب خورش خوری					
F3-13	پیتزا	برش					
							<b>F4</b>
F4-1	شیر	لیوان					۱- کم چرب ۲- پرچرب/محلّی (همه)

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
F4-2	ماست	لیوان					۱- کم چرب ۲- پرچرب/محلی ۳- خامه ای ۴- چکیده (همه)
F4-3	پنیر	قوطی کبریت					۱- معمولی ۲- خامه ای ۳- پنیر محلی (همه)
F4-4	دوغ	لیوان					
F4-5	کشک	قاشق غذاخوری					
F4-6	شیر های طعم دار (شیر کا کائو، شیر عسل، شیر قهوه و غیره)	لیوان					
<b>F5</b>	<b>سبزی ها</b>						
F5-1	کاهو خردشده	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					
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					

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
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 (همه)
F5-12	سیر	حبه					
F5-13	پیاز	عدد متوسط					۱- پیاز داغ ۲- پیاز پخته ۳- پیاز خام (همه)
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					
<b>F6</b>	<b>میوه‌ها</b>						
F6-1	طالبی و گرمک	قاچ متوسط					
F6-2	خربزه	قاچ متوسط					
F6-3	هندوانه	قاچ متوسط					

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
							عدد متوسط	زردآلو	F6-4
							پیش دستی	گیلاس / آلبالو	F6-5
							عدد	هلو/شلیل/شفتالو	F6-6
							عدد متوسط	گوجه سبز	F6-7
							پیش دستی	انواع توت تازه (سفید، قرمز، شاه توت)	F6-8
							عدد متوسط	توت فرنگی	F6-9
							عدد متوسط	آلو (زرد و قرمز)	F6-10
							عدد متوسط	انجیر تازه	F6-11
							خوشه متوسط	انگور	F6-12
							عدد متوسط	گلابی	F6-13
							عدد متوسط	سیب	F6-14
۱-بایوست ۲- بدون پوست (غالب)							عدد متوسط	کیوی	F6-15
							عدد متوسط	مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیموشیرین، گریپ فروت)	F6-16
							عدد متوسط	انار	F6-17
							عدد متوسط	موز	F6-18
							عدد متوسط	خرمالو	F6-19

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
F6-20	خرما	عدد					
F6-21	آبمیوه طبیعی	لیوان					۱-سیب ۲-پرتقال ۳-طالبی ۴- سایر (همه)
F6-22	خشکبار (انجیر ، هلو، آلو، زردآلو)	عدد متوسط					
F6-23	کشمش ، مویز ، توت	قاشق غذاخوری					
F6-24	انواع کمپوت	لیوان					
<b>F7</b>	<b>انواع روغن، دانه‌های روغنی و کره</b>						
F7-1	مارگارین / کره گیاهی	قاشق مرباخوری					
F7-2	کره	قاشق مرباخوری					
F7-3	روغن جامد/ نیمه جامد	قاشق غذاخوری					۱-گیاهی ۲-حیوانی ۳-دنبه (غالب)
F7-4	روغن مایع (غالب)	قاشق غذاخوری					۱-کانولا/سویا ۲- سایر روغن‌های مایع (آفتابگردان/ذرت) ۳-روغن سرخ‌کردنی
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					

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
F7-11	مغز تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه)	قاشق غذاخوری					
F7-12	خامه و سرشیر	قاشق مرباخوری					
<b>F8 F8</b>	<b>قندها</b>						
F8-1	قند	حبه					
F8-2	سایر مواد شیرین (نبات/ آبنبات / نقل / شکر پنیر)	حبه					
F8-3	عسل	قاشق مرباخوری					
F8-4	مربا	قاشق مرباخوری					
F8-5	شکر	قاشق غذاخوری					
<b>F9</b>	<b>متفرقه</b>						
F9-1	چای	لیوان					۱- کم رنگ ۲- معمولی ۳- پررنگ (غالب)
F9-2	نوشابه	لیوان					۱- مشکی ۲- زرد ۳- سفید (فقط یک مورد)
F9-3	ماءالشعیر	لیوان					
F9-4	قهوه / نسکافه	لیوان					
F9-5	بستنی (سنتی / غیر سنتی / کیم)	لیوان / عدد					
F9-6	شیرینی خشک / کیک خشک	عدد/ برش					



ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
F9-7	شیرینی خامه دار / کیک خامه دار	عدد/ برش					
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 غذاخوری					
<b>F10 مکمل های غذایی (داده ها بر اساس تعداد وارد گردد نه بسته کامل قرص یا کپسول)</b>							
ردیف	مکمل ها	روز	هفته	ماه	سال	ردیف	مکمل ها
F11-1	مولتی ویتامین و مینرال					F11-6	اسید فولیک

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				میزان مصرف هر بار	ماه در سال	ملاحظات		
			روز	هفته	ماه	سال					
F11-2	مولتی ویتامین					امگا 3 / روغن ماهی					
F11-3	کلسیم + ویتامین D					آهن					
F11-4	کلسیم					روی یا زینک					
F11-5	ویتامین D	قرص				سایر ویتامین ها	توضیحات				
		آمیپول									
F11-6	<b>مصرف آب</b>										
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 فصلها	لیوان			

## عادات غذایی

شما غذای روزانه خود را در چند وعده می خورید؟

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 سرسفره دارید؟

بلی  بعضی مواقع  خیر

بطور معمول غذاهای خود را چطور مصرف می کنید؟

کم نمک  با نمک متوسط  پر نمک

هر چند وقت یک بار غذاهای کبابی می خورید؟

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

هر چند وقت یکبار غذاهای سرخ شده استفاده می کنید؟

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 می باشد؟

تفت دادن  طلایی شدن  قهوه ای شدن  سرخ نمی کند

نحوه سرخ کردن پیاز چگونه می باشد؟

تفت دادن  طلایی شدن  قهوه ای شدن  سرخ نمی کند

نحوه سرخ کردن سبزیجات چگونه می باشد؟

تفت دادن  طلایی شدن  قهوه ای شدن  سرخ نمی کند

از چه نوع روغنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می کنید؟

روغن جامد  روغن نیمه جامد  روغن مایع  روغن مایع مخصوص سرخ کردن  سایر روغنها

آیا از روغن های مانده پس از سرخ کردن یا پختن سایر غذاها دوباره استفاده می کنید؟  بلی  خیر

در صورت مثبت بودن سؤال قبلی، تا چند بار از آن استفاده می کنید؟ ..... بار

اگر غذایی مثل رب، مربا، ترشی، آبغوره و سرکه کپک زده بود، قسمتی از آن را برداشته و بقیه را مصرف می کنید؟  بلی  خیر

آیا شما از غذاهای دودی مثل برنج دودی و ماهی دودی استفاده می کنید؟  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 می کنید؟

خشک شده  یخچال  فریزر

در صورت نگهداری سبزیجات در یخچال یا فریزر، آنها را به چه صورتی نگه می دارید؟  خام

آب پز شده  سرخ شده

مواد گوشتی را در یخچال یا فریزر به چه صورتی نگه می دارید؟

خام

آب پز شده  سرخ شده

چای و قهوه را با چه دمایی می خورید؟

داغ  ولرم  سرد  مصرف نمی کند

سوپ، آش و سایر مواد غذایی آبکی و مایع را با چه دمایی می خورید؟ □ داغ □ ولرم □ سرد □ مصرف نمی کند

از چه نوع ظروفی برای نگهداری آب استفاده می کنید؟ □ پلاستیکی □ استیل □ چینی □ شیشه ای □ سایر موارد

از چه نوع ظروفی برای نگهداری نان استفاده می کنید؟ □ پلاستیکی □ استیل □ چینی □ شیشه ای □ سایر موارد

از چه نوع ظروفی برای نگهداری آب لیمو و آبغوره استفاده می کنید؟ □ پلاستیکی □ استیل □ چینی □ شیشه ای □ سایر موارد

از چه نوع ظروفی برای نگهداری رب و آب گوجه فرنگی استفاده می کنید؟ □ پلاستیکی □ استیل □ چینی □ شیشه ای □ سایر موارد

از چه نوع ظروفی برای نگهداری ترشی و خیارشور استفاده می کنید؟ □ پلاستیکی □ استیل □ چینی □ شیشه ای □ سایر موارد

از چه نوع ظروفی برای پخت و پز استفاده می کنید؟ (2 تا 3 انتخاب)

□ روی □ مس □ آلومینیوم □ لعابی □ تفلون □ چدن □ استیل □ پیرکس □ سایر

آیا از ظروف تفلون که سطوحشان خراش دار است استفاده می کنید؟ □ بلی □ خیر

در چه ظروفی غذا می خورید؟ (2 تا 3 انتخاب) □ چینی □ آلومینیوم □ لعابی □ ملامین □ استیل □ پلاستیکی □ شیشه ای □ آرکوپال

غذاهای مانده را در چه ظروفی نگهداری می کنید؟ (2 تا 3 انتخاب)

□ مس □ چینی □ آلومینیوم □ لعابی □ ملامین □ استیل □ پلاستیکی □ شیشه ای □ 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