

عادات غذایی

برای هر سوال یک گزینه را علامت بزنید - کاری که معمولاً انجام می دهید!

شما چند وقت به چند وقت سبزیجات و/یا سبزیجات غده ای/ریشه ای (تازه، یخ زده یا پخته) می خورید؟

- دو مرتبه در روز یا بیشتر (3 امتیاز)
- یک مرتبه در روز (2 امتیاز)
- چند مرتبه در هفته (1 امتیاز)
- یک مرتبه در ماه یا خیلی بندرت (0 امتیاز)

شما چند وقت به چند وقت میوه و/یا توت و تمشک (تازه، یخ زده یا پخته) می خورید؟

- دو مرتبه در روز یا بیشتر (3 امتیاز)
- یک مرتبه در روز (2 امتیاز)
- چند مرتبه در هفته (1 امتیاز)
- یک مرتبه در ماه یا خیلی بندرت (0 امتیاز)

شما چند وقت به چند وقت ماهی و سخت پوستان دریایی را بعنوان غذای اصلی، در سالاد یا روی ساندویچ می خورید؟

- دو مرتبه در روز یا بیشتر (3 امتیاز)
- چند مرتبه در هفته (2 امتیاز)
- یک مرتبه در هفته (1 امتیاز)
- چند مرتبه در ماه یا خیلی بندرت (0 امتیاز)

شما چند وقت به چند وقت نان شیرینی، شکلات/تنقلات، چپیس یا نوشابه/شربت می خورید؟

- دو مرتبه در روز یا بیشتر (0 امتیاز)
- یک مرتبه در روز (1 امتیاز)
- چند مرتبه در هفته (2 امتیاز)
- یک مرتبه در هفته یا خیلی بندرت (3 امتیاز)

شما چند وقت به چند وقت صبحانه می خورید؟

- هر روز
- تقریباً هر روز
- چند مرتبه در هفته
- یک مرتبه در ماه یا خیلی بندرت

شاخص غذا (جمع امتیاز) سوال مربوط به صبحانه در شاخص غذا محسوب نشده است.

- 0 تا 4 امتیاز = عادات غذایی بسیار مغایر تندرستی به بیمار بایستی گفتگوی مشاوره ای تخصصی ارائه شود.
- 5 تا 8 امتیاز = عادات غذایی نامطلوب بیمار بایستی عادات غذایی خود را بهتر کند
- 9 تا 12 امتیاز = عادات غذایی موافق با تندرستی بیمار بطور کلی توصیه های رسمی را رعایت میکند.