

## 附录 1

### 食物摄取问卷

### 脂肪控制问卷

您在一家快餐店吃了多少次

1. 很少或永远不会
2. 每周一次
3. 每周两次
4. 几乎每天

您多久吃一次黄油，火腿，培根，香肠，热狗，垃圾邮件，带脂肪的肉？

1. 很少或永远不会
2. 每周一次
3. 每周两次
4. 几乎每天

您多久使用一次味精或在使用味精的餐厅里吃饭？

1. 很少或永远不会
2. 每周一次
3. 每周两次
4. 几乎每天

您多久吃一次油炸食品，包括炒饭？

1. 很少或永远不会
2. 每周一次
3. 每周两次
4. 几乎每天

您多久在食物中加酱汁，色拉调料等？ 1.很少或永远不会 2.每周一次 3.每周两次 4.几乎每天 您多久吃一次咸花生，坚果或花生酱 1.很少或永远不会 2.每周一次 3.每周两次 4.几乎每天 脂肪控制问卷得分。

饮食控制问卷：

哪个最能描述您的饮食习惯？

1. 吃饱后停止进食
2. 吃饱后继续吃
3. 出于对食物的热爱而进食

4. 多吃，总是有沙漠

你如何节食？

1. 减少平均，调味料，沙司，色拉调料

2. 限制部分大小

3. 没有面包，白米饭或土豆

4. 节食几天，然后再吃更多

您是否曾经吃过直到不舒服？

1. 很少或永远不会

2. 每月 1-2 次

3. 每周一次

4. 每两天

你有几个糖果？（糖果，糕点，饼干，冰淇淋，沙漠等）

1. 很少或永远不会

2. 每月 1-2 次

3. 每周一次

4. 每两天

您多久喝一次苏打水？（可口可乐，百事可乐，加糖饮料

1. 很少或永远不会

2. 每月 1-2 次

3. 每周一次

4. 每两天

您多久食用一次全谷物和所有麸皮产品？

1. 每天

2. 一周两次

3. 每周一次

4. 每月一次

饮食控制问卷评分。 \_\_\_\_\_

卡洛里控制问卷：

您多久食用一次奶酪和全脂牛奶/鲜奶油或蛋黄酱？

1. 很少或永远不会
2. 每周一次
3. 每周两次
4. 几乎每天

您多久吃一次薯片，玉米片和其他油炸/烘焙小吃？

1. 很少或永远不会
2. 每周一次
3. 每周两次
4. 几乎每天

您多久食用一次生蔬菜和新鲜沙拉？

1. 每天
2. 一周两次

3.每周一次

4.每月一次

您多久消费至少两到三个苹果？

1.每天

2.一周两次

3.每周一次

4.每月一次

您每天喝多少水？

1. 8 杯

2. 5-6 杯

3. 2-3 杯

4. 1-2 杯

您多久喝一次不含水或糖的鲜榨柠檬？

1.每天

2.一周两次

3.每周一次

4.每月一次

食品控制问卷得分。 \_\_\_\_\_

问卷评估

计分结果

优秀= 6-8 分

好= 9-12 分。可以咨询营养师

公平= 13-16 分。必须得到营养师的任命

差= 17-20 分必须得到营养师的任命。 - 紧急

非常差= 21-24 点。必须得到营养师的任命。 - 紧急

请按以下格式输入问卷调查分数

•脂肪消耗量表的得分= \_\_\_\_\_

•脂肪控制问卷得分= \_\_\_\_\_

•卡路里控制问卷得分= \_\_\_\_\_





