

# 음식 섭취행위 체크리스트

다음 질문은 식단을 계획하고 준비하는 방식에 관해 묻고 있습니다.  
일상에서 어떻게 실천하고 있는지를 생각해서 답변해 주세요.

성명 \_\_\_\_\_

날짜 \_\_\_\_\_

ID# \_\_\_\_\_

시작  
 종료

각 질문에 답변을 하나씩 선택해 주세요.

1.



과일이나 채소를 간식으로  
섭취합니까?

아니요     예, 가끔     예, 자주     예, 매일

2.



과일 드링크, 스포츠 드링크, 또는  
펀치류 음료를 마십니까?

아니요     예, 가끔     예, 자주     예, 매일

3.



지난 주에 감귤류 드링크나 감귤류  
주스를 마셨습니까?

예     아니요

4.



일반 탄산음료를 마십니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 매일

5.



지난 주에 우유를 마시거나 시리얼에 넣은 우유를 마셨습니까?

- 예   
  아니요

6. 과일: 하루 섭취량은 얼마나 됩니까?



7. 채소: 하루 섭취량은 얼마나 됩니까?



8.



매일 두 가지 이상의 과일을 섭취합니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 항상

9.



매일 두 가지 이상의 채소를 섭취합니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 항상

10.



우유를 마십니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 매일

11.



닭고기를 조리할 때 껍질을 벗기십니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 항상

12.



지난 1주 동안에 생선을 섭취했습니까?

- 예   
  아니요

13.



주된 식사 중에 채소를 두 가지 이상 섭취합니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 매일

14.



장을 볼 때 본 라벨을 활용합니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 항상

15.



월말이 오기 전에 사놓은 식품이 다 떨어집니까?

- 아니요   
  예, 가끔   
  예, 자주   
  예, 항상

16.

본인의 식생활을 어떻게 평가하십니까?

- ① 나쁨   
  ②   
  ③   
  ④ 그럭저럭   
  ⑤   
  ⑥   
  ⑦ 좋음   
  ⑧   
  ⑨   
  ⑩ 훌륭함

• 이 도구를 관리할 때는 함께 제공되는 지침서를 사용하세요.  
 • 여기에 제시된 식생활 품질 체크리스트 연구 개발은 캘리포니아 대학(UC) 코오포레이티브 익스텐션, 캘리포니아 영양 네트워크, UC 데이비스 디자인 프로그램 및 UC 데이비스 영양 부서의 공동 노력이었습니다. 저자: Kathryn Sylva, Marilyn Townsend, Anna Martin, Diane Metz.  
 • 본 음식 섭취행위 도구에 관한 연구는 다음에서 찾아볼 수 있습니다.  
 Townsend MS, Kaiser LL, Allen LH, Joy AB, Murphy SP. 한정된 자원의 이용자를 위한 음식 섭취행위 체크리스트 항목 선택하기. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2003;35:69-82.  
 Murphy SP, Kaiser LL, Townsend MS, Allen LH. 음식 섭취행위 체크리스트에서 항목의 유효성 평가. Journal of the American Dietetic Association. 2001;101:751-756, 761.  
 Townsend MS, Sylva KG, Martin A, Metz D, Wooten-Swanson P, Follett J, Keim N, Sugerman S. 저소득층 고객을 위해 시각 효과를 강화한 평가. J Nutr Educ Behav. 2005; 37 (1):549.  
 Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P. 시각 정보 처리 이론을 사용하여 저소득층 고객을위한 평가 도구의 가독성 향상. J Nutr Educ Behav 2008;40:181-186.  
 • 캘리포니아 대학은 어떤 정책, 절차, 또는 관행도 차별하지 아니합니다. 당 대학은 차별 철폐 조처/평등한 기회를 지지하는 고용주입니다.  
 University of California Cooperative Extension(캘리포니아 대학 코오포레이티브 익스텐션)과 UC Davis Design Program(UC Davis 디자인 프로그램)에서 재원을 충당했습니다.