

# 饮食行为一览表

如下问题与您计划和准备食物的方式相关。  
考虑一下您通常所采取的方式。

名字 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

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

登录  
 退出

每个问题只能选择一个答案。

1.



您是否将水果和蔬菜当做零食来食用？

- 否       是, 有时       是, 经常       是, 每天

2.



您是否饮用水果饮料、运动饮料或潘趣酒？

- 否       是, 有时       是, 经常       是, 每天

3.



在过去的一周中, 您是否食用了柑橘类水果或饮用了柑橘类果汁？

- 是       否

4.



您是否饮用普通碳酸饮料？

- 否     
  是, 有时     
  是, 经常     
  是, 每天

5.



在过去的一周中, 您是否饮用了牛奶或者将牛奶加在了麦片粥中？

- 是     
  否

6. 水果: 您每天的食用量是多少？



无



1杯



2杯



3杯或者更多

1/2杯

1 1/2杯

2 1/2杯

7. 蔬菜: 您每天的食用量是多少？



无



1杯



2杯



3杯或者更多

1/2杯

1 1/2杯

2 1/2杯

8.



您每天是否食用不止一种水果？

否

是, 有时

是, 经常

是, 一直

9.



您每天是否食用不止一种蔬菜？

否

是, 有时

是, 经常

是, 一直

10.



您是否喝牛奶？

否

是, 有时

是, 经常

是, 每天

11.



您是否为鸡肉去皮？

否

是, 有时

是, 经常

是, 一直

12.



在过去的一周中, 您是否吃了鱼？

是

否



13.



您的主餐中是否包括两种或多种蔬菜？

- 否     
  是, 有时     
  是, 经常     
  是, 每天

14.



您在购买食物时是否查看标签？

- 否     
  是, 有时     
  是, 经常     
  是, 一直

15.



当月结束之前, 您是否用完了食物？

- 否     
  是, 有时     
  是, 经常     
  是, 一直

16.

您会如何评价您的饮食习惯？

- ① 不良     
  ②     
  ③     
  ④ 一般     
  ⑤     
  ⑥     
  ⑦ 良好     
  ⑧     
  ⑨     
  ⑩ 优秀

·执行此资料时参考随附的说明书。

·此图文饮食质量一览表是由加利福尼亚大学合作推广部、加利福尼亚营养网、加利福尼亚大学戴维斯设计计划和加利福尼亚大学戴维斯营养部联合研究并编制。作者: Kathryn Sylva, Marilyn Townsend, Anna Martin, Diane Metz.

·此饮食质量文件研究可参考:

Townsend MS, Kaiser LL, Allen LH, Joy AB, Murphy SP.资源有限受众饮食行为一览表选择项目。营养教育与行为杂志2003;35:69-82.

Murphy SP, Kaiser LL, Townsend MS, Allen LH.饮食行为一览表项目有效性评估。美国饮食协会杂志。2001;101:751-756, 761.

Townsend MS, Sylva KG, Martin A, Metz D, Wooten-Swanson P, Follett J, Keim N, Sugerman S.低收入用户视觉增强评估。J Nutr Educ Behav.2005; 37 (1):S49.

Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P.

提升低收入用户利用视觉信息处理理论评估工具的可读性。J Nutr Educ Behav 2008;40:181-186.

·加利福尼亚大学的任何政策、规程或实践均不存在歧视。加利福尼亚大学是平权行动/均等机会雇主。

由加利福尼亚大学合作推广部和加利福尼亚大学戴维斯设计计划提供资金支持。