

Checklist ng Pag-uugali sa Pagkain

Ang mga katanungang ito ay tungkol sa iyong mga paraan ng pagpapalano at paghahanda ng pagkain. Pag-isipan kung paano mo kadalasang ginagawa ang mga bagay-bagay.

Pangalan _____

Petsa _____

ID# _____

Entry
 Exit

Pumili ng isang sagot para sa bawat tanong.

1.



Kumakain ka ba ng mga prutas o gulay bilang meryenda?

hindi oo, minsan oo, madalas oo, araw-araw

2.



Umiinom ka ba ng mga inuming prutas, inuming pang-isports o punch?

hindi oo, minsan oo, madalas oo, araw-araw

3.



Kumain ka ba ng prutas na sitrus o uminom ng juice na sitrus nitong nakaraang linggo?

oo hindi

4.



Umiinom ka ba ng regular na soda?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, araw-araw
-

5.



Uminom ka ba ng gatas o gumamit ng gatas sa cereal nitong nakaraang linggo?

- oo
 hindi
-

6.

Prutas: Gaano karami ang kinakain mo kada araw?



wala



1/2 tasa



1 tasa



1 1/2 tasa



2 tasa



2 1/2 tasa

3 tasa o higit pa

7.

Mga Gulay: Gaano karami ang kinakain mo kada araw?



wala



1/2 tasa



1 tasa



1 1/2 tasa



2 tasa



2 1/2 tasa

3 tasa o higit pa

8.



Kumakain ka ba ng higit sa isang uri ng **prutas** kada araw?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, palagi

9.



Kumakain ka ba ng higit sa isang uri ng **gulay** kada araw?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, palagi

10.



Umiinom ka ba ng gatas?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, araw-araw

11.



Tinatanggal mo ba ang balat ng manok?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, palagi

12.



Kumain ka ba ng isda nitong nakaraang linggo?

- oo
 hindi

13.



Kumakain ka ba ng 2 o higit pang gulay sa oras ng iyong pangunahing pagkain?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, araw-araw

14.



Ginagamit mo ba ang label na ito kapag namimili ng pagkain?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, palagi

15.



Nauubusan ka ba ng pagkain bago dumating ang katapusan ng buwan?

- hindi
 oo, minsan
 oo, madalas
 oo, palagi

16.

Paano mo tatasahin ang iyong mga nakagawian sa pagkain?

- 1 masama
 2
 3
 4 tama lang
 5
 6
 7 mabuti
 8
 9
 10 mahusay

- Gamitin ang kasamang patnubay sa pagtuturo kapag pinapangasiwaan ang tool na ito.
- Ang pananaliksik at pag-unlad para sa isinalarawan na checklist na ito para sa kalidad ng diyeta ay magkasamang pagsisikap ng University of California (UC) Cooperative Extension, the California Nutrition Network, UC Davis Design Program at UC Davis Nutrition Department. Mga May-akda: Kathryn Sylva, Marilyn Townsend, Anna Martin, Diane Metz.
- Mayroong pananaliksik sa instrumentong ito para sa kalidad ng diyeta: Townsend MS, Kaiser LL, Allen LH, Joy AB, Murphy SP. Selecting items for a food behavior checklist for a limited resource audience. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2003;35:69-82.
- Murphy SP, Kaiser LL, Townsend MS, Allen LH. Evaluation of Validity of Items in a Food Behavior Checklist. *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. Visually Enhanced Evaluation for Low-income Clients. *J Nutr Educ Behav*. 2005; 37 (1):S49.
- Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P. Improving readability of an evaluation tool for low-income clients using visual information processing theories. *J Nutr Educ Behav* 2008;40:181-186.
- Hindi nagdidiskrimina ang University of California sa anumang mga patakarán, tuntunin, o gawi nito. Ang Unibersidad ay isang tagapag-employo na may apirmatibong pagkilat at nagbibigay ng pantay na oportunidad. Pinondohan ng University of California Cooperative Extension at UC Davis Design Program.