

# Bảng kiểm tra hành vi thực phẩm

Những câu hỏi này cách bạn lập kế hoạch và sửa chữa thức ăn.  
Hãy suy nghĩ về cách bạn thường làm.

Tên \_\_\_\_\_

Ngày \_\_\_\_\_

Mã số \_\_\_\_\_

Nhập vào  
 Thoát

Chọn một câu lời cho mỗi câu hỏi.

1.



Bạn có ăn trái cây hoặc rau củ trong bữa ăn nhẹ?

không     có, đôi khi     có, thường xuyên     có, mỗi ngày

2.



Bạn có uống nước trái cây, nước thể thao hoặc rượu pân không?

không     có, đôi khi     có, thường xuyên     có, mỗi ngày

3.



Bạn có trái ăn họ cam quýt hoặc uống nước cam quýt trong tuần qua không?

Có     Không

4.



Bạn có uống nước ngọt thường xuyên không?

- không     có, đôi khi     có, thường xuyên     có, mỗi ngày

5.



Bạn có uống sữa hoặc sử dụng sữa với ngũ cốc trong tuần qua không?

- có     không

6. Trái cây: Bạn ăn bao nhiêu mỗi ngày?



không



1/2 chén

1 chén



1 1/2 chén



2 chén



2 1/2 chén



3 chén hoặc hơn

7. Rau củ: Bạn ăn bao nhiêu mỗi ngày?



không



1/2 chén

1 chén



1 1/2 chén



2 chén



2 1/2 chén



3 chén hoặc hơn

8.



Bạn ăn nhiều hơn một loại **trái cây** mỗi ngày không?

- không   
  có, đôi khi   
  có, thường xuyên   
  có, luôn luôn

9.



Bạn ăn nhiều hơn một loại <304>rau </304> mỗi ngày không?

- không   
  có, đôi khi   
  có, thường xuyên   
  có, luôn luôn

10.



Bạn có uống sữa không?

- không   
  có, đôi khi   
  có, thường xuyên   
  có, mỗi ngày

11.



Bạn có bỏ da gà ra không?

- không   
  có, đôi khi   
  có, thường xuyên   
  có, luôn luôn

12.



Bạn có ăn cá trong tuần qua không?

- có   
  không

13.



Bạn có ăn 2 hoặc nhiều hơn loại rau trong bữa ăn chính không?

- Không có, đôi khi     
  có, thường xuyên     
  có, mỗi ngày

14.



Bạn có sử dụng nhãn này khi mua thực phẩm không?

- không có, đôi khi     
  có, thường xuyên     
  có, luôn luôn

15.



Bạn có hết thức ăn trước khi hết tháng không?

- không     
  có, đôi khi     
  có, thường xuyên     
  có, luôn luôn

16.

Bạn đánh giá thói quen ăn uống của bạn như thế nào?

- 1     
  2     
  3     
  4     
  5     
  6     
  7     
  8     
  9     
  10
- nghèo nàn                                      trung bình                                      tốt                                      tuyệt vời

• Use the accompanying instruction guide when administering this tool.  
 • Nghiên cứu và phát triển cho danh sách kiểm tra chất lượng chế độ ăn uống minh họa này là nỗ lực chung của mở rộng hợp tác của Đại học California (UC), Mạng lưới Dinh dưỡng California, Chương trình Thiết kế Davis UC và Phòng Dinh dưỡng Davis UC. Tác giả: Kathryn Sylva, Marilyn Townsend, Anna Martin, Diane Metz.  
 • Nghiên cứu cho công cụ chất lượng chế độ ăn uống này có sẵn:  
 Townsend MS, Kaiser LL, Allen LH, Joy AB, Murphy SP. Chọn các mục cho danh sách kiểm tra hành vi thực phẩm cho một tài nguyên giới hạn thính giả. Tạp chí Giáo dục Dinh dưỡng và Hành vi. 2003;35:69-82.  
 Murphy SP, Kaiser LL, Townsend MS, Allen LH. Đánh giá hiệu lực của các mục trong Danh sách kiểm tra hành vi thực phẩm. Tạp chí Dinh dưỡng Mỹ Hiệp hội. 2001;101:751-756, 761.  
 Townsend MS, Sylva KG, Martin A, Metz D, Wooten-Swanson P, Follett J, Keim N, Sugerman S. Đánh giá trực quan nâng cao cho thu nhập thấp Khách hàng. J Nutr Educ Behav. 2005; 37 (1):S49.  
 Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P. Cải thiện khả năng đọc của một công cụ đánh giá cho các khách hàng có thu nhập thấp bằng visu lý thuyết xử lý thông tin. J Nutr Educ Behav 2008;40:181-186.  
 • Đại học California không phân biệt đối xử trong bất kỳ chính sách, thủ tục hoặc thực hành nào. Đại học là một sử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng/chống phân biệt chủng tộc. Được tài trợ bởi chương trình mở rộng hợp tác của Đại học California và Chương trình thiết kế Davis UC.