



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](https://www.nutripors.ir)

پرسشنامه

تعداد وعده، مصرف صبحانه، سبزی

و میوه



@NUTRIPROS



۱. معمولا در روز چند وعده غذایی می خورید؟*

(منظور از وعده غذایی صبحانه، نهار و شام است)

۱- سه وعده اصلی + ۱ میان وعده

۲- سه وعده اصلی + ۲ میان وعده

۳- سه وعده اصلی + بدون میان وعده

۴- دو وعده اصلی (با حذف صبحانه یا نهار یا شام)

۵- سه وعده غذایی اصلی + ۳ میان وعده

۶- سه وعده غذایی اصلی + ۴ - ۵ میان وعده

۲. معمولا کدام یک از وعده ها جزء الگوی معمول غذایی شماست؟*

(حق انتخاب بیش از یک گزینه را دارید) مصرف نوشیدنی مثل چای بدون قند و یا آب وعده حساب نمی شود

۱- صبحانه

۲- میان وعده صبح

۳- نهار

۴- عصرانه

۵- شام

۶- قبل از خواب

لطفا توضیح زیر را در خصوص ۱ واحد میوه با دقت بخوانید:

۱ واحد میوه معادل ۱ عدد سیب متوسط = ۱ عدد پرتقال متوسط = ۱ موز کوچک = ۳ عدد خرما = ۱ عدد کیوی متوسط = ۱ نعلبکی گیلاس یا آلبالو (۱۲ عدد) = ۱ برش ۴۰۰ گرمی هندوانه 300 = گرم طالبی یا خربزه = ۱۷ عدد انگور (۹۰ گرم) = ۲ عدد نارنگی کوچک = نصف گریپ فروت متوسط = سه چهارم لیوان آناناس تازه = یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی = ۴ عدد زردآلو متوسط = ۱ عدد هلو متوسط = ۱ عدد انار کوچک = ۲ عدد خرمالو = ۵/۱ عدد انجیر خشک = ۲ قاشق غذا خوری کشمش = ۴ عدد برگه سیب یا زردآلو = معادل نصف لیوان تمام آبمیوه به جز آب انگور و آلو که یک سوم لیوان از آن معادل ۱ واحد میوه است = نصف لیوان کمپوت میوه ها

۳. چند روز در هفته میوه تازه، آبمیوه و کمپوت مصرف می کنید؟*

اصلا میوه نمی خورم

1-2 روز

4-3 روز

6-5 روز

7 روز هفته

۴. در هر روزی که میوه می خورید چند واحد میوه مصرف می کنید؟*

۱- کمتر از ۱ واحد

۲- بین ۱ تا ۲ واحد

۳- بین ۲ تا ۳ واحد

۴- بین ۳ تا ۴ واحد

۵- بیش از ۵ واحد



توضیح در خصوص ۱ واحد سبزی:

۱ واحد سبزی معادل ۱ لیوان سبزیجات تازه = نصف لیوان سبزیجات خرد شده یا پخته شده و یا آب سبزیجات و یا نصف لیوان از سبزیجات کنسرو شده

سبزیجات شامل: انواع سبزی خوردن و سبزیجات موجود در غذاهایی همچون آش، سبزی پلو، قرمه سبزی و سبزیجات تازه مانند خیار، گوجه فرنگی، پیاز، قارچ، کدو حلوائی، فلفل دلمه، کاهو، کلم، باقالی، نخود فرنگی، ذرت، هویج، شلغم، چغندر، سیب زمینی،

۵. چند روز در هفته سبزی تازه، آب سبزیجات و کنسروسبزیجات مصرف می کنید؟*

۱- اصلا سبزی نمی خورم

۲- بین ۱ تا ۲ روز

۳- بین ۳ تا ۴ روز

۴- بین ۵ تا ۶ روز

۵- هر ۷ روز هفته

۶. در هر روزی که سبزی می خورید چند واحد سبزی مصرف می کنید؟*

۱- کمتر از ۱ واحد

۲- بین ۱ تا ۲ واحد

۳- بین ۲ تا ۳ واحد

۴- بین ۳ تا ۴ واحد

۵- بیش از ۵ واحد

۷. آیا امروز صبحانه خورده اید؟*

(منظور از صبحانه خوردن هر چیزی بعد از بیدار شدن از خواب شبانه است)

۱- بلی

۲- خیر

۸. آیا معمولا صبحانه می خورید؟*

1- بلی

2- خیر

۹. چند روز در هفته صبحانه می خورید؟*

0- اصلا صبحانه نمی خورم

1- فقط ۱ روز در هفته

2- فقط ۲ روز در هفته

3- فقط ۳ روز در هفته

4- فقط ۴ روز در هفته

5- فقط ۵ روز در هفته

6- فقط ۶ روز در هفته

7- هر ۷ روز هفته



منبع:

Lesani A, Mohammadpoorasl A, Javadi M, Esfeh J, Fakhari A. Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2016;21(4):645-651