

بسمه تعالی

پرسشنامه بسامد خوراک (FFQ) از پروژه پژوهشی "مرحله چهارم کوهورت تغذیه در مطالعه قند و لیپید تهران"

نام و نام خانوادگی: شماره خانوار: کد پذیرش: سن:

ردیف	مواد غذایی	مقدار	روز	هفته	ماه	سال	ملاحظات
۱	نان لواش	۱ عدد					
۲	نان بربری	۱ عدد					
۳	نان سنگک	۱ عدد					
۴	نان تافتون	۱ عدد					ماشینی <input type="checkbox"/> مشهدی <input type="checkbox"/>
۵	نان باگت	۱ عدد کوچک					
۶	برنج پخته	۱ بشقاب غذاخوری					معمولی <input type="checkbox"/> پر <input type="checkbox"/>
۷	ماکارونی پخته	۱ کفگیر					سراف <input type="checkbox"/> پر <input type="checkbox"/>
۸	سیبزمینی	۱ عدد متوسط					
۹	سیبزمینی سرخ کرده	۱ خلال					
۱۰	ورمیشل پخته (رشته سوپ)	۱ لیوان					
۱۱	رشته آش	۱ لیوان					
۱۲	بیسکویت (با ذکر نوع)	۱ عدد					نوع:
۱۳	کراکر (بیسکویت ترد)	۱ عدد					
۱۴	انواع کیکها	۱ عدد/ ۱ برش متوسط					(شامل کیک یزیدی، کیک خانگی، کلوچه، تی تاپ و...)
۱۵	ذرت و بلال	۱ عدد متوسط					
۱۶	جو یا بلغور پخته	۱ استکان					
۱۷	عدس	۱ استکان					
۱۸	لوبیا	۱ استکان					
۱۹	نخود	۱ استکان					
۲۰	باقلا پخته	۱ استکان					
۲۱	سویا	۱ استکان					
۲۲	ماش	۱ استکان					
۲۳	لپه	۱ استکان					
۲۴	گوشت گاو یا گوساله	۱ تکه خورشتی					
۲۵	گوشت گوسفند	۱ تکه خورشتی					
۲۶	گوشت چرخ کرده	۱ قاشق غذاخوری					
۲۷	مرغ و جوجه	۱ قطعه متوسط					ران <input type="checkbox"/> سینه <input type="checkbox"/> بال <input type="checkbox"/> با پوست <input type="checkbox"/> بی پوست <input type="checkbox"/>
۲۸	ماهی (بجز تن) با ذکر نوع	۱ قطعه متوسط (۱ کف دست کامل)					مقدار: نوع:
ردیف	مواد غذایی	مقدار	روز	هفته	ماه	سال	ملاحظات
۲۹	تن ماهی (کنسرو)	۱/۲ قوطی					آیا روغن آن دور ریخته می شود؟ بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
۳۰	دل و جگر و قلوه	۱ سیخ					
۳۱	همبرگر	۱ عدد					
۳۲	کالباس	۱ برش					
۳۳	سوسیس	۱ عدد (آلمانی) <input type="checkbox"/> کوکتل <input type="checkbox"/>					
۳۴	تخم مرغ	۱ عدد					
۳۵	سیرابی و شیردان	۱ قطعه					
۳۶	زبان	۱ عدد کامل					
۳۷	مغز	۱ عدد کامل					
۳۸	کله	۱ کف دست					
۳۹	پاچه	۱ عدد					اگر مقدار و اجزای خاصی مصرف می شود ذکر شود
۴۰	پیتزا	۱ عدد					
۴۱	شیر کم چرب (کمتر)	۱ لیوان					

ردیف	مواد غذایی	مقدار	روز	هفته	ماه	سال	ملاحظات
۴۲	شیر پرچرب (بیشتر یا مساوی ۲٪)	۱ لیوان					
۴۳	شیر کاکائو	۱ لیوان					
۴۴	ماست چکیده	۱ قاشق غذاخوری					
۴۵	ماست معمولی	۱ کاسه ماست خوری					
۴۶	ماست پرچرب	۱ کاسه ماست خوری					
۴۷	پنیر	۱ قوطی کبریت					
۴۸	پنیر خامه‌ای	۱ قوطی کبریت					
۴۹	دوغ	۱ لیوان					
۵۰	خامه و سرشیر	۱ قاشق غذاخوری					
۵۱	بستنی سنتی	نصف لیوان					چند ماه سال؟
۵۲	بستنی غیر سنتی	۱ عدد					چند ماه سال؟
۵۳	کره	۱ قوطی کبریت					
۵۴	مارگارین	۱ قوطی کبریت					
۵۵	کشک	۱ قاشق غذاخوری					
۵۶	کاهو خرد شده	۱ لیوان					
۵۷	گوجه‌فرنگی	۱ عدد متوسط					
۵۸	خیار	۱ عدد متوسط					
۵۹	سبزی خوردن	۱ پیش‌دستی					
۶۰	سبزی پخته (آش، پلو، سوپ و غیره)	۱ لیوان					
۶۱	کدو حلوايي	۱ کف دست					
ردیف	مواد غذایی	مقدار	روز	هفته	ماه	سال	ملاحظات
۶۲	کدو خورشتی	۱ عدد متوسط					
۶۳	بادمجان پخته	۱ عدد متوسط					
۶۴	کرفس پخته	۱ استکان					
۶۵	نخود سبز پخته	۱ استکان					
۶۶	لوبیا سبز پخته	۱ استکان					
۶۷	هویج خام	۱ عدد متوسط					
۶۸	هویج پخته	۱ عدد متوسط					
۶۹	سیر	۱ حبه					
۷۰	پیاز خام	۱ عدد کوچک					
۷۱	پیاز سرخ شده	۱ قاشق غذاخوری					
۷۲	انواع کلم	کاسه ماست خوری					
۷۳	فلفل دلمه‌ای	۱ عدد متوسط					
۷۴	اسفناج پخته	۱ لیوان					
۷۵	شلغم	۱ عدد متوسط					
۷۶	فلفل سبز باریک	۱ عدد متوسط					
۷۷	سس قرمز	۱ قاشق غذاخوری					
۷۸	ترشی	۱ پیاله					چند ماه سال؟
۷۹	شور	۱ پیاله					چند ماه سال؟
۸۰	خیار شور	۱ عدد متوسط					
۸۱	طالبی و گرمک	۱/۴ عدد					
۸۲	خربزه	۱ قاچ متوسط					
۸۳	هندوانه	۱ قاچ متوسط					
۸۴	گلابی	۱ عدد متوسط					
۸۵	زردآلو	۱ عدد متوسط					
۸۶	گیلاس یا آلبالو	۱ پیش‌دستی کوچک					

					۱ عدد متوسط	سیب	۸۷
					۱ عدد متوسط	هلو	۸۸
					۱ عدد متوسط	شلیل	۸۹
					۱ عدد متوسط	گوجه سبز	۹۰
					۱ عدد متوسط	انجیر تازه	۹۱
					۱ عدد متوسط	انجیر خشک	۹۲
					۱ خوشه متوسط	انگور	۹۳
					۱ عدد متوسط	کیوی	۹۴
					۱ عدد متوسط	گریپ فروت	۹۵
					۱ عدد متوسط	پرتقال	۹۶

ردیف	مقدار	مقدار غذایی	روز	هفته	ماه	سال	ملاحظات
۹۷	خرمالو	۱ عدد متوسط					
۹۸	نارنگی	۱ عدد متوسط					
۹۹	انار	۱ عدد متوسط					
۱۰۰	خرما	۱ عدد متوسط					
۱۰۱	آلو (زرد و قرمز)	۱ عدد متوسط					
۱۰۲	توت فرنگی	۱ عدد					
۱۰۳	موز	۱ عدد متوسط					
۱۰۴	لیمو شیرین	۱ عدد متوسط					
۱۰۵	لیمو ترش	۱ عدد متوسط					
۱۰۶	آب پرتغال	۱ لیوان					
۱۰۷	آب سیب	۱ لیوان					
۱۰۸	آب طالبی	۱ لیوان					
۱۰۹	کشمش	۱ قاشق غذاخوری					
۱۱۰	توت تازه	۱ پیش دستی					
۱۱۱	توت خشک	۱ عدد					
۱۱۲	برگه ها	۱ عدد					
۱۱۳	زیتون سبز	۱ عدد					
۱۱۴	کمپوت میوهجات	۱ قوطی					
۱۱۵	آبمیوه بسته بندی شده	۱ عدد					
۱۱۶	روغن نباتی جامد	۱ قاشق غذاخوری					
۱۱۷	روغن مایع	۱ قاشق غذا خوری					
۱۱۸	روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری					
۱۱۹	روغن حیوانی	۱ قاشق غذاخوری					
۱۲۰	سس مایونز	۱ قاشق غذاخوری					
۱۲۱	بادام زمینی	۱ عدد					
۱۲۲	بادام	۱ عدد					
۱۲۳	گردو	۱ عدد مغز کامل					
۱۲۴	پسته	۱ عدد					
۱۲۵	فندق	۱ عدد					
۱۲۶	تخمه (هندوانه کدو آفتابگردان)	کاسه ماست خوری					
۱۲۷	قند، شکر پنبه یا نقل	۱ عدد					
۱۲۸	شکر	۱ قاشق مربا خوری					
۱۲۹	عسل	۱ قاشق مربا خوری					
۱۳۰	مربا (با نوع)	۱ قاشق غذاخوری					

ردیف	مواد غذایی	مقدار	روز	هفته	ماه	سال	ملاحظات
۱۳۱	نوشابه های کولادار یا صنعتی	۱ لیوان					
۱۳۲	شیرینی خشک	۱ عدد متوسط					
۱۳۳	شیرینی تر	۱ عدد متوسط					
۱۳۴	گز	۱ عدد متوسط					آردی <input type="checkbox"/> لقمه‌ای <input type="checkbox"/>
۱۳۵	سوهان	۱ قطعه					
۱۳۶	پفک	۱ بسته					
۱۳۷	شکلات کاکاویی	۱ عدد					
۱۳۸	چای	۱ لیوان					
۱۳۹	نمک	۱ قاشق چایخوری					نوع:.....
۱۴۰	چیپس	۱ بسته					
۱۴۱	قهوه	۱ فنجان					
۱۴۲	آبلیمو	۱ قاشق مربا خوری					
۱۴۳	نبات و آبنبات	۱ تکه متوسط					
۱۴۴	قارچ پخته	نصف لیوان					
۱۴۵	حلوا خانگی	۱ قاشق غذاخوری					
۱۴۶	حلوا شکر	۱ قاشق غذاخوری					
۱۴۷	انواع ادویه ها	۱ قاشق چای خوری					

نام کارشناس تغذیه مسئول تکمیل FFQ:

تاریخ تحویل پرسشنامه غذایی به ساکنین محترم:
تاریخ تحویل به کارشناس تغذیه: