

پرسشنامه تغذیه مرکز کهورت

کد:		نام و نام خانوادگی:		نام پرسشگر:				تاریخ:	
ردیف	ماده غذایی	ابتدا	بار مصرف در				واحد	مقدار مصرف مصرف در هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
<b>نان و نخلات</b>									
۱	برنج						کنگیر، بشقاب		
۲	نان بربری						۱-۲-۳-۴-۵-۶-کامل		
۳	نان فانتزی						۱-۲-۳-۴-۵-۶		
۴	نان لواش						یک عدد		
۵-۱	آرد گندم غیر از نان و رشته						لیوان، کاسه		
۵-۲	خمیر غیر از نان و رشته						چونه-۱-۲		
۶	رشته و ریشل						کاسه ج-حلقه		
۷	ماکارونی						کنگیر، بشقاب		
	سایر								
<b>گوشتی و مرغی و تخم مرغی</b>									
۸	گوشت قرمز گاوی و گوسفندی						تکه خورشتی=۳۰۰ گرم		
۹	گوشت قرمز چرخ کرده						چرخ کرده ف- تازه		
۱۰	قلوه و دل و جگر						یک سیخ ۳ قطعه ای		
۱۱-۱	مرغ با پوست	ران					ک، م، پ		
		سینه					ک، م، پ		
		بال					ک، م، پ		
		گردن					ک، م، پ		
		تمام قطعات مرغ					ک، م، پ		
۱۱-۲	مرغ بدون پوست	ران					ک، م، پ		
		سینه					ک، م، پ		
		بال					ک، م، پ		
		گردن					ک، م، پ		
		تمام قطعات مرغ					ک، م، پ		
۱۲	دل و جگر و سنگدان مرغ						۷-۴۳-۱۷ گرم		

ردیف	ماده غذایی	ابتدا	بار مصرف در				واحد	مقدار معمول مصرف در هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
۱۳	نخم مرغ					یک عدد کامل = ۳۰ گرم			
۱۴	ماهی ماهی					قطعه ۱/۵ × ۱۰ × ۱۲ = ۱۵۰ گرم			
						قطعه ۱/۵ × ۱۰ × ۱۲ = ۱۵۰ گرم			
						قطعه ۱/۵ × ۱۰ × ۱۲ = ۱۵۰ گرم			
۱۵	تن ماهی					یک قوطی = ۲۰۰ گرم			
۱۶	ماهی دودی					۳ × ۱۸ × ۱ = ۳۱ گرم			
۱۷	ماهی نمک سود شده					۳ × ۱۸ × ۱ = ۳۱ گرم			
۱۸	سوسیس					یک بند حلقه = ۶ گرم			
۱۹	کالباس					حلقه - نیم دایره - مستطیل			
۲۰	همبرگر					یک عدد کامل			
	سایر								
بشقاب و ابتدای									
۲۱-۱	شیر پاستوریزه					کاسه (ک، م، ب) لیوان			
۲۱-۲	شیر محلی					کاسه (ک، م، ب) لیوان			
۲۲	بنیر پاستوریزه					قوطی گبریت			
	بنیر محلی					قوطی گبریت			
۲۳	ماست					کاسه (ک، م، ب) لیوان			
						کاسه (ک، م، ب) لیوان			
۲۴	ماست چکیده					کاسه (ک، م، ب) قغ			
۲۵	دوغ					کاسه (ک، م، ب) لیوان			
۲۶	دوغ شتر					کاسه (ک، م، ب) لیوان			
۲۷-۱	کشک پاستوریزه					یک قغ			
						(ک، م، ب)			
۲۷-۲	کشک محلی (خشک گرد و مگسبی)					(ک، م، ب)			
۲۸	اقازان					کاسه (ک، م، ب) قغ			
	سایر								

ملاحظات	مقدار معمول مصرف در هر بار	واحد	بار مصرف در				ابتدا	ماده غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
		قغ (سر صاف، پر)					رب گوجه فرنگی	۴۸	
		گ، م، پ					بادمجان (معمولی، دلمه ای)	۴۹	
		گ، م، پ					پیاز خام	۵۰	
		گ، م، پ					پیاز پخته	۵۱	
		پیش دستی، (گ، م، پ) سبب توری					سبزی خوردنی	۵۲	
		لیوان بستنی - بسته فریزری (۲۳×۸×۲/۵)					سبزی خورشتی	۵۳	
		لیوان - کاسه					سبزی آبی (خام خرد شده)	۵۴	
		کاسه - پیش دستی					لوبیا سبز	۵۵	
		کاسه - لیوان					نخود فرنگی	۵۶	
		کاسه (گ، م، پ)					باقلا سبز	۵۷	
		کاسه ج، عدد متوسط، برگ					کاهو	۵۸	
		گ، م، پ (حلقه - برش)					کدو سبز (خام)	۵۹	
		حلقه (پ، گ) - برش					کدو حلوائی پخته	۶۰	
		حلقه					ترپ	۶۱	
		کاسه					کلم (خرد شده، برگ)	۶۲	
		عدد (گ، م، پ)					قارچ	۶۳	
		عدد (پ، م، گ)					فلفل سبز	۶۴	
		عدد (پ، م، گ)					فلفل دلمه ای	۶۵	
		گ، م، پ (حلقه)					هویج خام	۶۶-۱	
		گ، م، پ (حلقه)					هویج پخته	۶۶-۲	
		گ، م، پ (گ)					سیر خام (بوته، جبه)	۶۷	
							سایر		
							مغزها و پسته		
		برش (گ، م، پ)					هندوانه	۶۸	
		برش (گ، م، پ)					خریزه	۶۹	

ردیف	ماده غذایی	ابتدا	بار مصرف در				واحد	مقدار معمول مصرف در هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
<b>میوه‌جات</b>									
۲۹	لوبیا سفید					کاسه، لیوان، نیم لیوان			
۳۰	لوبیا قرمز					کاسه، لیوان، نیم لیوان			
۳۱	لوبیا چینی					کاسه، لیوان، نیم لیوان			
۳۲	نخود					کاسه (کدم) لیوان، نیم لیوان			
۳۳	لپه					کاسه (کدم) لیوان، نیم لیوان			
۳۴	سویا					کاسه (خشک، خیس‌انده)			
۳۵	عدس					کاسه (کدم) لیوان، نیم لیوان			
	سایر								
<b>روغن و کره</b>									
۳۶	کره باستوریزه					قوطی کبریت - قغ			
۳۷	خلعه و سرشیر					(ق ۰ ق ۱ غ)			
۳۸	روغن نباتی جامد					قغ (۱-۲-۳-۴) علاقه ۱-۲			
۳۹	روغن مایع					قغ			
۴۰	روغن زرد / حیوانی					کاسه، قغ			
۴۱-۱	دنبه خام					۲×۲×۲=۱۰ گرم			
۴۱-۲	دنبه پخته					کاسه ۳،۱،۲			
۴۱-۲	روغن دنبه					قغ			
۴۲	سس مایونزو سس سالاد					قغ (سرواضه‌پر)			
۴۳	روغن زیتون					قغ			
<b>دندل‌جات</b>									
۴۴	سیب زمینی سرخ شده					(کدم)ب) خلال، حلقه، چه			
۴۵	سیب زمینی آبیژ					(کدم)ب)			
۴۶	گوجه فرنگی خام					(کدم)ب)			
۴۷	گوجه فرنگی پخته					(کدم)ب)			

ردیف	ماده غذایی	ابتدا	بار مصرف در				واحد	مقدار معمول مصرف در هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
۷۰	خیار								
۷۱	پرتقال								
۷۲	نارنگی و سایر مرکبات								
۷۳	انگور								
۷۴-۱	سیب با پوست								
۷۴-۲	سیب بدون پوست								
۷۵	زرد آلو								
۷۶	آلو زرد (قطره طلا)								
۷۷	گیلاس / آلبالو								
۷۸	هلو / شلیل								
۷۹	کلابی								
۸۰	خرما								
۸۱	موز								
۸۲	انار								
	سایر								
شماره ۱۷									
۸۳	کشمش سبز / بلوبی							کاسه (۱-۲-۳) - نیم لیوان - ق غ	
۸۴	زرشک							ق غ - نیم لیوان - کاسه	
۸۵-۱	توت خشک							۲۰ عدد متوسط = ۱۷ گرم	
۸۵-۲	انجیر خشک							عدد	
۸۶	آلو بخارا							عدد	
۸۷	قیسی							عدد	
۸۸	بادام زمینی							کاسه (با پوست) کاسه (بدون پوست)	
۸۹	گردو							(ک، م، پ)	
۹۰	آجیل							کاسه (۱-۲-۳)	

ردیف	ماده غذایی	ابتدا	بار مصرف در				واحد	مقدار معمول مصرف در هر بار	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال			
	سایر								
	قلدها								
۹۱	قند					جبه			
۹۲	شکر سفید					ق م، ق خ لیوان، کاسه			
۹۳	عسل					ق م، ق خ			
۹۴	مریخ					ق م، ق خ			
۹۵	حلوا					عدد			
۹۶	آبنبات و نبات					عدد - فوطی کبریت			
۹۷	شکلات					عدد			
۹۸	گیگ اسفنجی					یک عدد ۳۰ گرم			
	سایر								
	نوشیدنی ها								
۹۹	آب میوه (ساندیس)					۲۰۰ گرم			
۱۰۰	کمپوت					یک لیوان			
۱۰۱	شربت (غلیظ، پودر)					ق خ - بسته			
۱۰۲	نوشابه گازدار					شیشه، لیوان			
۱۰۳	چای					کاسه (ک، م، ب) لیوان، استکان			
۱۰۴	چای سبز					کاسه (ک، م، ب) استکان			
۱۰۵	آب					لیوان - کاسه (ک، م، ب)			
	سایر								
	ادویه، چای و مکملها								
۱۰۶	نمک					(ق م، ق خ)			
۱۰۷	قلقل سیاه و قرمز					ق م، ق خ			
۱۰۸	زردچوبه					ق م، ق خ			
۱۰۹	دارچین					ق م، ق خ، قطعه			

ملاحظات	مقدار معمول مصرف در هر بار	واحد	بار مصرف در				ابتدا	ماده غذایی	ردیف
			روز	هفته	ماه	سال			
		قوطی نیم گرمی						زعفران	۱۱۰
		ق-م-قغ						نارنگان	۱۱۱
		قغ						آب لیمو	۱۱۲
		قغ						آب نارنج	۱۱۳
		ق-غ-کاسه(م)						توتی	۱۱۴
		کاسه(م)						شور	۱۱۵
		قغ						سرکه	۱۱۶