

**BẢNG CÂU HỎI TẦN SUẤT SỬ DỤNG THỰC PHẨM**

1 Quận \_\_\_\_\_ 2 Trường \_\_\_\_\_ 3 Lớp \_\_\_\_\_  
 4 Mã số học sinh \_\_\_\_\_ Tên học sinh \_\_\_\_\_

**Hướng dẫn cách ghi:**

1- Các em cần được lưu ý rằng thời gian gọi nhớ là **TRONG VÒNG 6 THÁNG VỪA QUA**

2- Mỗi câu hỏi bắt đầu từ cột bên trái (Tần suất) và tiếp tục sang cột bên phải (Suất ăn):

a/ **Tần suất:** "**Trong vòng 6 THÁNG VỪA QUA, em ăn hay uống [TÊN THỰC PHẨM] bao nhiêu lần?**" - Đánh dấu X vào ô [ ] tương ứng với tần suất ở vùng cột bên trái.

b/ **Suất ăn:** "**Mỗi lần em ăn hay uống bao nhiêu [TÊN THỰC PHẨM]?**" - Đánh dấu X vào ô tương ứng trong vùng cột bên phải.

3- Hãy chọn suất ăn trung bình gần giống nhất với hình tương ứng trong quyển tranh thực phẩm

**Lưu ý:** Nếu có những trường hợp không giống như trong bảng câu hỏi soạn sẵn, xin vui lòng ghi chú thích tại chỗ có sự khác biệt đó!

**5 Em có uống thuốc bổ (vitamin) không?**

1 [ ] Không 2 [ ] Có

**a. Em uống bao nhiêu viên mỗi tuần?**

1 [ ] 2 viên hay ít hơn

2 [ ] 3-5

3 [ ] 6-9

4 [ ] 10 viên hay hơn

**b. Em uống thuốc bổ (vitamin) được bao lâu rồi?**

1 [ ] 0-1 năm

2 [ ] 2-4 năm

3 [ ] 5-9 năm

4 [ ] 10 năm hay hơn

**6 Em thường ăn sáng ở đâu?**

0 [ ] Không ăn sáng

1 [ ] Ăn ở nhà

2 [ ] Ăn trên đường tới trường

3 [ ] Ăn ở trường

4 [ ] Khác

**7 Bao nhiêu lần mỗi tuần (kể cả ngày đi học lẫn cuối tuần) em thường ĂN SÁNG ở bên ngoài?**

0 [ ] Hầu như không bao giờ

1 [ ] 1-2 lần/tuần

2 [ ] 3-4 lần/tuần

3 [ ] 5 lần hay hơn

**8 Bao nhiêu lần mỗi tuần (kể cả ngày đi học lẫn cuối tuần) em thường ĂN TRƯA ở bên ngoài?**

0 [ ] Hầu như không bao giờ

1 [ ] 1-2 lần/tuần

2 [ ] 3-4 lần/tuần

3 [ ] 5 lần hay hơn

**9 Bao nhiêu lần mỗi tuần em thường ăn sau khi tan trường?**

0 [ ] Hầu như không bao giờ

1 [ ] 1-2 lần/tuần

2 [ ] 3-4 lần/tuần

3 [ ] 5 lần hay hơn

**10 Bao nhiêu lần mỗi tuần (kể cả ngày đi học lẫn cuối tuần) em thường ĂN TỐI ở bên ngoài?**

0 [ ] Hầu như không bao giờ

1 [ ] 1-2 lần/tuần

2 [ ] 3-4 lần/tuần

3 [ ] 5 lần hay hơn

**11a Nước ngọt có gaz (Cola, pepsi, xá xị)**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần  
4 [ ] 2-6 lần/tuần
- 5 [ ] 1 lần/ngày  
6 [ ] 2-3 lần/ngày

**11b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/4 chai hay lon  
11 ☐ 1/2 chai hay lon  
12 ☐ 3/4 chai hay lon  
13 ☐ 1 chai hay lon

**12a Nước dừa (1 ly # 200ml chứa kể đá, có ít cơm dừa)**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần  
4 [ ] 2-6 lần/tuần
- 1 trái dừa = 2 ly nước dừa  
5 [ ] 1 lần/ngày  
6 [ ] 2-3 lần/ngày

**12b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/2 ly (xem hình 1.10)  
11 ☐ 1 ly (xem hình 1.11) = 1/2 trái dừa  
12 ☐ 3/4 trái dừa (xem hình 1.12)  
13 ☐ 1 trái dừa (xem hình 1.13)

**13a Nước mía/nước tắc ép/ nước trái cây ép**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần  
4 [ ] 2-6 lần/tuần
- (1 ly # 200ml chứa kể đá)  
5 [ ] 1 lần/ngày  
6 [ ] 2-3 lần/ngày

**13b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/4 ly (xem hình 2.10)  
11 ☐ 1/2 ly (xem hình 2.11)  
12 ☐ 3/4 ly (xem hình 2.12)  
13 ☐ 1 ly (xem hình 2.13)

**14a Nước sâm, trà bí đao, rong biển (1 ly # 200ml**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần  
4 [ ] 2-6 lần/tuần
- chứa kể đá)  
5 [ ] 1 lần/ngày  
6 [ ] 2-3 lần/ngày

**14b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/4 ly (xem hình 2.10)  
11 ☐ 1/2 ly (xem hình 2.11)  
12 ☐ 3/4 ly (xem hình 2.12)  
13 ☐ 1 ly (xem hình 2.13)

**15a Nestea, Icedtea (1 ly # 200ml)**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần  
4 [ ] 2-6 lần/tuần
- 5 [ ] 1 lần/ngày  
6 [ ] 2-3 lần/ngày

**15b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1 gói pha ra 1 ly (xem hình 3.10)  
11 ☐ 1/2 gói pha ra 1 ly (xem hình 3.11)  
12 ☐ 1/4 gói/1 ly + 1-2m đường (hình 3.12)  
13 ☐ 1/4 gói/1 ly + 3-4 muỗng đường

**16a Nước tăng lực, nước yến**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần  
4 [ ] 2-6 lần/tuần
- 5 [ ] 1 lần/ngày  
6 [ ] 2-3 lần/ngày

**16b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/4 chai hay lon  
11 ☐ 1/2 chai hay lon  
12 ☐ 3/4 chai hay lon  
13 ☐ 1 chai hay lon

**17a Bột ca cao (Milo/Nestlé)**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

**17b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

- 10 ☐ 2 muỗng cà phê đầy (xem hình 4.10)  
11 ☐ 3 muỗng cà phê đầy

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

4 [ ] 2-6 lần/tuần

6 [ ] 2-3 lần/ngày

**18a Sữa đậu nành (1 chai=1 hộp=1 ly không đá**

0 [ ] Không bao giờ #250ml)

1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

4 [ ] 2-6 lần/tuần

6 [ ] 2-3 lần/ngày

**SỮA & CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA**

**19a Sữa bò tươi không đường (1 bịch = 1 ly = 250ml)**

0 [ ] Không bao giờ

1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

4 [ ] 2-6 lần/tuần

6 [ ] 2-3 lần/ngày

**20a Sữa bò tươi có đường (1 bịch = 1 ly = 250ml)**

0 [ ] Không bao giờ

1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

4 [ ] 2-6 lần/tuần

6 [ ] 2-3 lần/ngày

**21a Sữa đặc có đường (chỉ tính sữa, không kể nước)**

0 [ ] Không bao giờ

1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

4 [ ] 2-6 lần/tuần

6 [ ] 2-3 lần/ngày

**22a Yagourt/ sữa chua (VinaMilk/Yomost)**

0 [ ] Không bao giờ (1 hộp Vinamilk = 1 hộp Yomost)

1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

4 [ ] 2-6 lần/tuần

6 [ ] 2-3 lần/ngày

**23a Kem**

0 [ ] Không bao giờ

1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn

2 [ ] 1-3 lần/tháng

3 [ ] 1 lần/tuần

5 [ ] 1 lần/ngày

12 ☐ 4 muỗng cà phê đầy (xem hình 4.11)

13 ☐ 5 muỗng cà phê đầy

**18b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

10 ☐ 1/4 chai hay ly

11 ☐ 1/2 hộp hay chai (xem hình 4.12)

12 ☐ 3/4 chai hay hộp

13 ☐ 1 chai hay hộp (xem hình 4.13)

**19b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

10 ☐ 1/4 chai hay ly

11 ☐ 1/2 chai hay ly (xem hình 5.10)

12 ☐ 3/4 chai hay ly

13 ☐ 1 chai hay ly (xem hình 5.11)

**20b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

10 ☐ 1/4 chai hay ly

11 ☐ 1/2 chai hay ly (xem hình 5.12)

12 ☐ 3/4 chai hay ly

13 ☐ 1 chai hay ly (xem hình 5.13)

**21b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

10 ☐ 2 muỗng cà phê đầy (xem hình 6.10)

11 ☐ 3 muỗng cà phê đầy (xem hình 6.11)

12 ☐ 1/2 ly nhỏ (xem hình 6.12)

13 ☐ 1 ly nhỏ (xem hình 6.13)

**22b Trung bình mỗi lần uống bao nhiêu?**

10 ☐ 1/4 hộp hay 1 bịch 500đ (hình 7.10)

11 ☐ 1 hũ yaourt nhỏ (xem hình 7.11)

12 ☐ 1/2 hộp Vina/Yomost (xem hình 7.12)

13 ☐ 1 hộp Vina/Yomost (xem hình 7.13)

**23b Trung bình mỗi lần em ăn bao nhiêu?**

10 ☐ 1 cây kem 500đ (xem hình 8.10)

11 ☐ 1 cây kem 1500đ (xem hình 8.11)

12 ☐ 1 cây kem 5000đ (xem hình 8.12)

13 ☐ 1 hộp kem nhỏ (xem hình 8.13)

4 [ ] 2-6 lần/tuần      6 [ ] 2-3 lần/ngày

**24a Phô mai/bơ (1 muỗng bơ đầy = 1 miếng phô mai)**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần      5 [ ] 1 lần/ngày  
4 [ ] 2-6 lần/tuần      6 [ ] 2-3 lần/ngày

**24b Trung bình mỗi lần em ăn bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/2 muỗng bơ (xem hình 9.10)  
11 ☐ 1 muỗng bơ (xem hình 9.11)  
12 ☐ 1/2 miếng phô mai (xem hình 9.12)  
13 ☐ 1 miếng phô mai (xem hình 9.13)

**GAO, BÁNH MÌ, TINH BỘT & KHOAI CŨ**

**25 Mỗi ngày em ăn bao nhiêu chén cơm?**

(Nhìn vào hình 10 và chọn câu trả lời thích hợp, cộng lại để cho ra số chén cơm ăn mỗi ngày)

	Chén lưng	Chén vừa	Chén vun	Tô	
Bữa sáng					
Bữa trưa					
Bữa chiều					
Bữa phụ					
Tổng cộng/ngày					

**26a Bánh mì thịt**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần      5 [ ] 1 lần/ngày  
4 [ ] 2-6 lần/tuần      6 [ ] 2-3 lần/ngày

**26b Trung bình mỗi lần em ăn bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/2 ổ 3000đ (xem hình 11.10)  
11 ☐ 3/4 ổ 3000đ (xem hình 11.11)  
12 ☐ 1 ổ 3000đ (xem hình 11.12)  
13 ☐ 1 phần = 2 lát sandwich kẹp thịt (xem hình 11.13)

**27a Bánh mì cá hộp**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần      5 [ ] 1 lần/ngày  
4 [ ] 2-6 lần/tuần      6 [ ] 2-3 lần/ngày

**27b Trung bình mỗi lần em ăn bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/2 ổ 3000đ (xem hình 12.10)  
11 ☐ 1 ổ 3000đ (xem hình 12.11)

**28a Bánh mì xíu mại/thịt nướng**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần      5 [ ] 1 lần/ngày  
4 [ ] 2-6 lần/tuần      6 [ ] 2-3 lần/ngày

**28b Trung bình mỗi lần em ăn bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/2 ổ 3000đ (xem hình 12.12)  
11 ☐ 1 ổ 3000đ (xem hình 12.13)

**29a Bánh mì trứng ốp la**

- 0 [ ] Không bao giờ  
1 [ ] 1 lần/tháng hay ít hơn  
2 [ ] 1-3 lần/tháng  
3 [ ] 1 lần/tuần      5 [ ] 1 lần/ngày

**29b Trung bình mỗi lần em ăn bao nhiêu?**

- 10 ☐ 1/2 ổ 1/2 trứng (xem hình 13.10)  
11 ☐ 1/2 ổ 1 trứng (xem hình 13.11)  
12 ☐ 1 ổ 1 trứng (xem hình 13.12)  
13 ☐ 1 ổ 2 trứng (xem hình 13.13)