

پرسشنامه 24 ساعته مواد غذایی

از پارتner تان سوالات ذیل را بپرسید:

- کدام مواد غذایی و نوشیدنی به شمول غذا های مختصر را دیروز مصرف نموده اید؟
- در جریان روز چند بار مصرف نموده اید؟

تعداد اوقات مصرف	نوعیت غذا	گروپ غذا
		نان و دیگر حبوبات
		ریشه ها و غده ها
		پولس یا حبوبات پلی دار
		گوشت /ماهی /تخم
		لبنیات (ماست /شیر )
		روغن و چربی
		سبزیجات ( بامیه ، زردک، بادنجان رومی ، بادنجان سیاه)
		میوه جات

		روغن و دیگر چربی ها
		شیرنی باب
		نوشیدنی ( جوس ، چای ، سودا )