แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผลไม้

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างความถี่ในการบริโภคผลไม้และปริมาณผลไม้ที่บริโภคเป็นประจำ โดยกะปริมาณเทียบกับขนาดส่วนของผลไม้ที่กำหนดให้
(การใส่เครื่องหมายในช่องความถี่ในการบริโภคผลไม้โดยตอบทุกช่อง ก,ข และโดยแต่ละช่องสามารถเลือกเติมเครื่องหมาย ได้เพียง1ช่องรายการ)

รายการอาหาร	ขนาดส่วนอาหาร (100 กรัม)	ขนาดที่บริโภคเป็นประจำ (ตอบเพียง 1 ช่อง)			ความถี่ในการบริโภคอาหาร								
					ตอบทุกช่อง ๆ ละ 1 รายการ								ไม่เคยรับประทาน
		น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร	มากกว่าขนาดส่วนอาหาร	จำนวนครั้ง/วัน (ก)			จำนวนครั้ง/สัปดาห์ (ข)			จำนวนครั้ง/เดือน (ค)		
					3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1 หรือน้อยกว่า 1 ครั้ง	
กล้วยสุก	1- 2 ลูกกลาง												
ขนุน	5 - 6 ยวง												
แคนตาลูป	6 – 7 ชิ้นกลาง												
เงาะ	2 – 3 ลูก												
ชมพู่	1 – 2 ลูกกลาง												
แตงโม	6 – 7 ชิ้นกลาง												
ทุเรียนสุก	1 – 2พลูกลาง												
ฝรั่ง	1 ลูกกลาง												

รายการอาหาร	ขนาดส่วนอาหาร (100 กรัม)	ขนาดที่บริโภคเป็นประจำ (ตอบเพียง 1 ช่อง)			ความถี่ในการบริโภคอาหาร								
					ตอบทุกช่อง ๆ ละ 1 รายการ								ไม่เคยรับประทาน
		น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร	มากกว่าขนาดส่วนอาหาร	จำนวนครั้ง/วัน (ก)			จำนวนครั้ง/สัปดาห์ (ข)			จำนวนครั้ง/เดือน (ค)		
					3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1 หรือน้อยกว่า 1 ครั้ง	
มะม่วงดิบ	1 ลูกกลาง												
มะม่วงสุก	1 ลูกกลาง												
มะละกอสุก	6 – 7 ชิ้นกลาง												
มังคุด	2 – 3 ลูก												
ลำไย	5 – 6 ลูก												
ลิ้นจี่	2 – 3 ลูก												
สตรอเบอรี่	3 – 4 ลูก												
ส้มเขียวหวาน	1 ลูกกลาง												

รายการอาหาร	ขนาดส่วนอาหาร (100 กรัม)	ขนาดที่บริโภคเป็นประจำ (ตอบเพียง 1 ช่อง)			ความถี่ในการบริโภคอาหาร								
					ตอบทุกช่อง ๆ ละ 1 รายการ								ไม่เคยรับประทาน
		น้อยกว่าขนาดส่วนอาหาร	เท่ากับขนาดส่วนอาหาร	มากกว่าขนาดส่วนอาหาร	จำนวนครั้ง/วัน (ก)			จำนวนครั้ง/สัปดาห์ (ข)			จำนวนครั้ง/เดือน (ค)		
					3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1 หรือน้อยกว่า 1 ครั้ง	
ส้มเช้ง	1 ลูกกลาง												
ส้มโอ	2 กลีบใหญ่												
สับปะรด	6 -7 ชิ้นกลาง												
องุ่น	5-6 ลูก												
กีวีฟรุต	1 ลูกกลาง												
แก้วมังกร	1 ลูกเล็ก												
สละ	1 -2 ลูกกลาง												
สาลี่	1 ลูกกลาง												
แอปเปิ้ล	1 ลูกกลาง												