

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆครั้ง/ ไม่กิน
1. หมวดยาพิษ									
ข้าวสวย									
ข้าวเหนียว									
ขนมจีน									
กล้วยเตี่ยวเส้นเล็กสุก									
กล้วยเตี่ยวเส้นใหญ่สุก									
บะหมี่สำเร็จรูปต้มสุก									
วุ้นเส้นสุก									
หัวเผือกนึ่ง									
หัวมันต้มสุก									
มันต้มนึ่งสุก									
ข้าวโพด									
ผักทองสุก									
ขนมปังแผ่น									
แคร็กเกอร์									

.แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆ ครั้ง/ไม่กิน
ถั่วเมล็ดแห้ง									
ถั่วดินต้ม									
ถั่วลิสง									
ถั่วเหลือง									
ถั่วเขียว									
อื่นๆ ระบุ.....									
2. หมวดเนื้อสัตว์									
เนื้อหมูไม่ติดมัน									
เนื้อวัวส่วนตะโพก									
เนื้อเป็ดไม่ติดหนัง									
เนื้อไก่ไม่ติดหนัง									
ปลาทุกย่าง									
ปลาทอด									
ปลาช่อน									
ปลาตะเพียน									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆ ครั้ง/ไม่กิน
ปลาดุก									
ปลานิล									
เนื้อควาย									
ลูกชิ้นหมู									
ลูกชิ้นปลา									
ลูกชิ้นเนื้อวัว									
ไข่เป็ด									
ไข่ไก่									
กุ้ง									
ปลาหมึก									
ไส้กรอกหมู									
ตับไก่									
ตับหมู									
ไส้กรอกอีสาน									
เต้าหู้แข็ง									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆ ครั้ง/ไม่กิน
เต้าหู้ยัก									
เครื่องในสัตว์									
อื่นๆ ระบุ.....									
3. หมวดยาสมุนไพร									
น้ำมันหมู									
น้ำมันถั่วเหลือง									
น้ำมันปาล์ม									
หมูสามชั้น									
กะทิ									
มะพร้าวขูด									
น้ำมันสด									
4. หมวดยาผลไม้									
กล้วยน้ำว้า									
กล้วยไข่									
กล้วยหอม									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆ ครั้ง/ไม่กิน
เงาะ									
ชมพู									
มะละกอ									
มะม่วงสุก									
มะม่วงดิบ									
ส้ม									
สัปรด									
ฝรั่ง									
มะพร้าวอ่อน									
ทุเรียน									
แอปเปิ้ล									
ขนุน									
น้อยหน่า									
ลำไย									
ลิ้นจี่									

.แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆครั้ง/ไม่กิน
ละมุด									
ผลไม้อื่นๆ									
5. หมวดยักษ์									
ผักกูด									
ผักชีลาว									
หัวปลี									
กระหล่ำปลี									
ผักกระโดน									
ยอดกระถิน									
ถั่วแปบ									
ถั่วพู									
ผักบุ้ง									
คะน้า									
ผักหวาน									
ผักติ้ว									

