

پرسشنامه 24 ساعته مواد غذایی

از پارتنر 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	گروه 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)

: