**แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-13 ปี**

**ชื่อ-สกุล................................................................................**

**ครั้งที่.............วันที่........................................**

**ความหมาย**

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

**วิธีประเมิน**

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา

2. ให้ทำเครื่องหมาย 🗸 ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติ ให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม** | **ปฏิบัติ** | **ไม่ปฏิบัติ** |
| **น้อยกว่า** | **มากกว่า** |
| 1. กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ และเสริมด้วยผัก ผลไม้ |  |  |  |
| 2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน |  |  |  |
| 3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน |  |  |  |
| 4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม |  |
|  4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี ทุกวัน |  |  |  |
|  4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพี ทุกวัน |  |  |  |
|  4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน |  |  |  |
|  4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 6 ช้อนกินข้าว ทุกวัน |  |  |  |
|  4.5 ดื่มนม* นมรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน
* นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน
 |  |  |  |
| 5. กินปลา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน |  |  |  |
| 6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ๆ ละ 1 ฟอง |  |  |  |
| 7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน |  |  |  |
| 8. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)* สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี
* ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน
 |  |  |  |
| 9. กินอาหารประเภทผัด ทอดและกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)* ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี เด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง
* ไม่มากกว่า 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง
 |  |  |  |
|  | ปฏิบัติ | ไม่ปฏิบัติ |
| 10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น |  |  |  |
| 11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแล็ต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น |  |  |  |
| 12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น |  |  |  |
| 13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น |  |  |  |
| 14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น |  |  |  |
| 15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซี้อิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง |  |  |  |
| 16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว |  |  |  |