



臺北市內湖區內湖社區發展協會

健康飲食問卷調查

親愛的學員：

爲了瞭解你的飲食習慣及宣導正確健康飲食概念，並建立起健康的生活型態，所以請你要詳細填寫問卷喔，希望經由問卷讓我們更了解你的飲食問題，本會將請專業營養師就不良的情形提出改善方法。

本問卷以你**一星期內**的飲食習慣填答，問卷題目如下，請你選擇適當的答案，並在格子內打『✓』，謝謝您！

內湖社區發展協會 活動推廣組 敬上

問卷題目	從未 (<1天)	很少 (1天)	偶爾 (2-3天)	經常 (>3天)	總是 (天天)
1. 每天吃飯時都會專心、細嚼慢嚥					
2. 每天有喝到2杯牛奶(或優酪乳、羊奶、起司等) *每杯=240cc牛奶 1杯=優酪乳 1杯=起司 1片=奶粉 3匙					
3. 每天五穀根莖類有吃到3碗(如飯、麵、麵包、地瓜、綠豆、玉米等) *一碗=飯 1碗=饅頭 1個=綠豆、紅豆 1碗=稀飯 2碗=麵條 2碗=冬粉 2碗=漢堡麵包 2個=蘿蔔糕 4塊=小餐包 4個=土司 4片=水餃皮 12片=蘇打餅乾 12片=芋頭 1個=番薯 1個=玉米 2根=馬鈴薯 2個					
4. 每天吃到3份青菜(如菠菜、綠花菜、空心菜等) *各式煮熟蔬菜一份約 2/3 碗					
5. 每天新鮮水果有吃到2份的量(或棒球大小2個) *每份=棒球大小的水果1個(柑橘、小蘋果、柿子)=壘球大小的水果1/2個(泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚)=躲避球大小的水果1/6個(小玉西瓜、鳳梨、木瓜)=香蕉半根=葡萄 12顆=蓮霧 2個					
6. 每天吃到的蛋豆魚肉類加起來2-3份的量(包含豆腐、豆干等豆製品) *每份=蛋 1個=豆腐 1塊=五香豆干 2片=豆漿 1杯=肉類或家禽或魚類 1兩(約成人半個手掌大,小朋友一個手掌大)					
7. 每天吃飯拌滷汁、菜湯或醬油等					
8. 每天吃油炸或高油食物(如炸雞排、炸薯條、披薩等)					
9. 每天吃零食(如餅乾、巧克力、糖果、蜜餞等)					
10. 每天喝含糖飲料(如汽水、可樂、奶茶、稀釋果汁等)					
11. 每天吃含咖啡因的飲料、餐點(如可樂、奶茶、加味茶、茶凍、咖啡凍等)					

電話：_____ 姓名：_____



臺北市內湖區內湖社區發展協會

健康生活計畫

親愛的學員：

您的住址_____，姓名：_____，經臺北護理大學健康檢查篩檢結果如下：
身高_____公分，體重_____公斤，BMI：_____，腰圍：_____體位經判讀列為【**體重過重**】。
由於學員常不知不覺攝取過多的熱量，造成體重過重而易引起新陳代謝疾病(心臟病、高血壓及糖尿病)，為維護其身體健康，請學員多留意自己的飲食及運動狀況，特請您撥冗詳閱以下控制體重的方法，與我們共同協助自己做好體重控制。下列幾點供參考：

一、飲食方面：

- 1、三餐一定要吃：早餐吃的好，中餐吃的飽，晚餐吃的少。(減少外食的機會，儘量親自準備餐點，食物的製作儘量採用蒸、煮、烤及涼伴)
- 2、改變食物的選擇：
 - (1)少選油炸食物，因其熱量較不油炸的同樣食物高出2倍；吃肉類或家禽(如雞、鴨)時，去掉肥油與皮。
 - (2)多選吃不多又花時間的食物，才不會一下子吃過多，如：給予帶殼帶骨的肉類及水產食物(避免大塊的肉)，或是需剝皮的葡萄、多子的小西瓜等。
 - (3)若兩餐間有飢餓感，可選低熱量的食物來補充，如：蘇打餅乾、蒟蒻、多水分水果等。
 - (4)口渴時不吃冰淇淋、冰棒、喝汽水及飲料等，培養「口渴就喝白開水」的觀念。
- 3、改變進餐程序：
 - (1)先喝湯，如此可抑制胃空時的饑餓感。
 - (2)喝完湯再吃蔬菜，尤其以熱量較低的葉菜類及瓜類。
 - (3)肉類和飯最慢才吃，小口細嚼慢嚥。
- 4、勿邊吃邊看電視，以免無意中食物一直送入口中，並以「吃到不餓不要吃到飽」為原則。
- 5、吃完東西立刻刷牙，刷過牙不再吃東西，尤其是零嘴與睡前3~4小時勿吃宵夜。

二、運動方面：

- 1、休閒時間儘量多走出戶外活動，不要坐在家裏。
- 2、幫忙做家事，當家庭的小幫手，並養成每日規律運動的好習慣，每次30分鐘以上。
- 3、能夠坐著，不要躺；能夠站著，不要坐著；能夠活動時就不要站著。

學 員 回 擲 聯

親愛的學員：當您詳閱上列體重控制的方法之後，請檢視自己的目前是否擁有正確的飲食習慣，並撥冗勾選以下選項，以作為日後飲食的參考依據，感謝您在自己體重控制上的共同協助。

標題	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
內 容	三餐都有吃	不吃油炸品	吃肉去皮	多吃麻煩食物	少吃高熱量食物	不喝含糖飲料	多喝白開水	細嚼慢嚥	不暴飲暴食	不吃零食和睡前宵夜	吃完東西就刷牙	每日都有規律運動
選 項	是											
	否											

學員簽名：_____ 日期： 年 月 日 內湖社區發展協會 活動推廣組 敬上