

แบบสอบถาม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร



ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

การบริโภคอาหาร
เครื่องดื่มเหล่านี้
เป็นประจำเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคเบาหวาน



น้ำอัดลม กาแฟ ชา
น้ำหวาน นมเปรี้ยว
ที่มีน้ำตาลสูง



ไอศกรีม
เบเกอรี่ ขนมหวาน
ที่มีน้ำตาลสูง



เติมน้ำตาลเพิ่มในอาหาร
(ไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา/วัน)



น้ำผัก/ผลไม้
สำเร็จรูป ที่มีน้ำตาลสูง



ผลไม้รสหวานจัด
หรือผลไม้แปรรูป
ที่มีน้ำตาลสูง

ใช่
ไม่รู้
ไม่แน่ใจ

การบริโภคอาหารมัน
เป็นประจำเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคหัวใจและ
หลอดเลือดสมอง



อาหารทะเล เครื่องในสัตว์
อาหารติดมัน



อาหารที่มีไขมันสูง
เช่น อาหารทอด
อาหารฟาสต์ฟู้ด พืชจำ
พวกเบอร์เกอร์



กินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ
หรือกินอาหารว่าง ทำให้อ้วน
ภายใต้รัศมีไขมันและเกลือสูง



ขนมเบเกอรี่ อาหาร
หรือเครื่องดื่มที่มีมันมัน
หวาน ครึ่งเทียม ไขมัน



อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ
มีไขมันอิ่มตัวสูง

ใช่
ไม่รู้
ไม่แน่ใจ

การบริโภคอาหารเค็ม
เป็นประจำเสี่ยงต่อการ
เกิดโรค ความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจและ
หลอดเลือดสมอง



เครื่องปรุงรส ผงชูรส
ผงปรุงรส ปลากระป๋อง
และเกลือ มีโซเดียมเป็น
ส่วนประกอบ



เนื้อสัตว์แปรรูป
ผัก/ผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม
เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง



อาหารที่สำเร็จรูป ฟาสต์ฟู้ด
อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง
เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง



น้ำซุป/น้ำแกง/น้ำต้ม
น้ำจืดหรือน้ำต้มเค็มสูง



พริกน้ำปลาและ
น้ำจิ้มต่างๆ มีโซเดียมสูง

ใช่
ไม่รู้
ไม่แน่ใจ

การบริโภคผักผลไม้
เป็นประจำ ช่วยให้
ลดความเสี่ยง
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(NCDs)



ควรกินผักผลไม้
อย่างน้อยวันละ
400 กรัม



การกินผลไม้
ที่มีกากใยสูง
ช่วยในการขับถ่าย



ควรกินผักอย่างน้อย
ครึ่งหนึ่งของอาหาร
แต่ละมื้อ



ควรกินผักผลไม้
ครบ 5 สี ในหนึ่งวัน



ในหนึ่งวัน
ควรกินผักมากกว่า
ผลไม้

ใช่
ไม่รู้
ไม่แน่ใจ

พฤติกรรมบริโภค
อาหารมีผลต่อ
สุขภาพของท่าน



กินอาหารประเภท
แป้งที่ไหม้เกรียม
เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง



กินอาหาร สุกๆดิบๆ
อาจมีพยาธิ
เสี่ยงต่อโรคท้องร่วง
โรคกระเพาะอาหาร



กินอาหารที่มีรสหวานจัด
เค็มจัด มันจัด เสี่ยงต่อ
โรค NCDs



กินอาหารประเภทฟู้ด
/งานเลี้ยง เป็นประจำ
เสี่ยงต่อโรค NCDs



กินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
ซูปส์กิต ไม่สามารถทดแทน
คุณค่าทางอาหารได้

ใช่
ไม่รู้
ไม่แน่ใจ