

แบบคัดกรอง พฤติกรรมการบริโภค

- 1.เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ ไม่ระบุ
- 2.ปัจจุบันอายุ ☐ ต่ำกว่า 25 ปี ☐ 26 - 35 ปี ☐ 36 - 45 ปี ☐ 46 - 60 ปี ☐ มากกว่า 60 ปี
- 3.สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส / อยู่ด้วยกัน ☐ หย่าร้าง / หม้าย / แยกกันอยู่
- 4.ศาสนา ☐ พุทธ ☐ อิสลาม ☐ คริสต์ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
- 5.จบการศึกษา
☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
- 6.น้ำหนัก กิโลกรัม 7.ส่วนสูง..... เซนติเมตร 8.รอบเอว นิ้ว
- 9.อาชีพ
☐ ชาวไร่/ชาวนา ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ ค้าขาย
☐ พนักงานโรงงาน/อุตสาหกรรม/บริษัทเอกชน ☐ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ บุคลากรทางการแพทย์ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่าน
ตามความรู้สึกท่านเองและตามความจริง

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยครั้งเพียงใด

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร	กินอาหารประเภท ปิ้งย่าง	กินอาหาร สุกๆดิบๆ	กินอาหารนอกบ้าน หรือซื้ออาหารสำเร็จ	กินอาหารประเภท บุฟเฟ่ต์/งานเลี้ยง	กินมื้อเช้า
มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์					
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์					
น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์					

กินหวาน



ดื่มน้ำอัดลม
น้ำผลไม้สำเร็จรูป
น้ำหวาน นมเปรี้ยว



กินไอศกรีม
เบเกอรี่ ขนมหวาน



เติมน้ำตาล
เพิ่มลงในอาหารและ
เครื่องดื่ม



กินผลไม้รสหวานจัด
หรือผลไม้แปรรูป



กินอมยิ้ม ลูกอม
หมากฝรั่ง เยลลี่
ช็อกโกแลต

มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์

3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

กินอาหารมัน



กินอาหารประเภท
ทอด/ผัด หรือ
เนื้อสัตว์ติดมัน



กินอาหารฟาสต์ฟู้ด
เช่น พิซซ่า
แฮมเบอร์เกอร์



กินขนมกรุบกรอบ
หรือเบเกอรี่



กินขนม/เครื่องดื่ม
ที่มีมันจืดหวาน
ครีมเทียม วิปครีม



กินอาหารที่
ปรุงด้วยกะทิ

มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์

3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

กินเค็ม



กินเนื้อสัตว์แปรรูป
เช่น ปลาเค็ม แหนม กะปิ
ไส้กรอก ปลาร้า



กินผักผลไม้ดอง
หรือแช่อิ่ม



กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป
อาหารกระป๋องหรือ
อาหารแช่แข็ง



ซดน้ำซุป/น้ำแกง
น้ำส้มตำ/น้ำกวยเตี๋ยว



เติมเครื่องปรุงรส
ผงชูรส พริกน้ำปลา
และน้ำจิ้มต่างๆ

มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์

3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

กินผัก/ผลไม้



กินผัก



กินผักอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง
ของอาหารแต่ละมื้อ



กินผลไม้สด



กินผลไม้รสหวานจัด



กินผักผลไม้
ครบ 5 สี ใน 1 วัน

มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์

3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์