**แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-13 ปี**

**ชื่อ-สกุล.......................................................ครั้งที่..............วันที่..................................................**

**ความหมาย** พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด ไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

**วิธีประเมิน** 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา 2. ให้ทำเครื่องหมาย 🗸ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่า

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม** | | | **ปฏิบัติ** | **ไม่ปฏิบัติ** | |
| **น้อยกว่า** | **มากกว่า** |
| 1. | กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง | |  |  |  |
|  | และเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง และนมทุกวัน | |  |  |  |
| 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. | กินปลาสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน | |  |  |  |
| 6. | กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ๆ ละ 1 ฟอง | |  |  |  |
| 7. | กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 1-2 วัน | |  |  |  |
| 8. | กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโต | |  |  |  |
|  | ของเด็ก) | |  |  |  |
|  | * สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญ | |  |  |  |
|  | เติบโตดี | |  |  |  |
|  | * ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง | |  |  |  |
|  | เป็นเวลา 1 เดือน | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม** | | **ปฏิบัติ** | **ไม่ปฏิบัติ** | |
| **น้อยกว่า** | **มากกว่า** |
| 9. | กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ |  |  |  |
|  | (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) |  |  |  |
|  | * ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี |  |  |  |
|  | * ไม่มากกว่า 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง |  |  |  |
|  | * มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง |  |  |  |
| 10. | **ไม่กิน**เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด |  |  |  |
| 11. | **ไม่กิน**ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแล็ต หมากฝรั่ง |  |  |  |
|  | ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น |  |  |  |
| 12. | **ไม่ดื่ม**เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น |  |  |  |
|  | ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น |  |  |  |
| 13. | **ไม่กิน**ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น |  |  |  |
| 14. | **ไม่กิน**ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปัง |  |  |  |
|  | เวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น |  |  |  |
| 15. | **ไม่เติม**เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุง |  |  |  |
|  | สุกแล้ว ทุกครั้ง |  |  |  |
| 16. | **ไม่เติม**น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว |  |  |  |

**แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 14-18 ปี**

**ชื่อ-สกุล.......................................................ครั้งที่..............วันที่..................................................**

**ความหมาย** พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด ไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

**วิธีประเมิน** 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา 2. ให้ทำเครื่องหมาย 🗸ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่า

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม** | | | **ปฏิบัติ** | **ไม่ปฏิบัติ** | |
| **น้อยกว่า** | **มากกกว่า** |
| 1. | กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง | |  |  |  |
|  | และเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง และนมทุกวัน | |  |  |  |
| 2. | กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน | |  |  |  |
| 3. | กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน | |  |  |  |
| 4. | ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม | |  |  |  |
|  | 4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง | **วันละ 10 ทัพพี** ทุกวัน |  |  |  |
|  | 4.2 กินอาหารกลุ่มผัก | **วันละ 5 ทัพพี** ทุกวัน |  |  |  |
|  | 4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ | **วันละ 4 ส่วน** ทุกวัน |  |  |  |
|  | 4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ | **วันละ 9 ช้อนกินข้าว** ทุกวัน |  |  |  |
|  | 4.5 ดื่มนม |  |  |  |  |
|  | * นมรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน | |  |  |  |
|  | * นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่อง | |  |  |  |
|  | ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน | |  |  |  |
| 5. | กินปลาสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน | |  |  |  |
| 6. | กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ๆ ละ 1 ฟอง | |  |  |  |
| 7. | กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 1-2 วัน | |  |  |  |
| 8. | กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโต | |  |  |  |
|  | ของเด็ก) | |  |  |  |
|  | * สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญ | |  |  |  |
|  | เติบโตดี | |  |  |  |
|  | * ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง | |  |  |  |
|  | เป็นเวลา 1 เดือน | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม** | | **ปฏิบัติ** | **ไม่ปฏิบัติ** | |
| **น้อยกว่า** | **มากกกว่า** |
| 9. | กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ |  |  |  |
|  | (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) |  |  |  |
|  | * ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี |  |  |  |
|  | * ไม่มากกว่า 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง |  |  |  |
|  | * มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง |  |  |  |
| 10. | **ไม่กิน**เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด |  |  |  |
| 11. | **ไม่กิน**ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแล็ต หมากฝรั่ง |  |  |  |
|  | ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น |  |  |  |
| 12. | **ไม่ดื่ม**เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น |  |  |  |
|  | ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น |  |  |  |
| 13. | **ไม่กิน**ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น |  |  |  |
| 14. | **ไม่กิน**ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปัง |  |  |  |
|  | เวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น |  |  |  |
| 15. | **ไม่เติม**เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุง |  |  |  |
|  | สุกแล้ว ทุกครั้ง |  |  |  |
| 16. | **ไม่เติม**น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว |  |  |  |