

BẢNG ĐÁNH GIÁ ĐỘ CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

❖ HÃY ĐÁNH DẤU X VÀO Ô BẠN CHO LÀ PHÙ HỢP
(NGÀY / THÁNG / TUẦN THAI THỨ)

Đánh dấu vào biểu đồ sau đây theo số chữ X của mỗi câu hỏi mà bạn đã tích sau đó nối các đường lại với nhau. Hình tứ giác càng rộng chứng tỏ mức cân bằng dinh dưỡng càng cao.

Bạn có đang ăn uống cân bằng?		
1	Ăn đủ 3 bữa mỗi ngày	
2	Hạn chế ăn khuya và đồ ăn nhanh	
3	Mỗi bữa kết hợp đủ tinh bột, chất đạm và rau xanh	
Bạn có ăn đủ chất đạm?		
4	Hàng ngày đều ăn chế phẩm từ sữa (sữa chua, phô mai,...)	
5	Hầu như mỗi ngày ăn 1 quả trứng	
6	Hầu như mỗi ngày đều ăn thịt hoặc cá	
7	Hàng ngày đều ăn sản phẩm từ đậu tương (đậu phụ, nước đậu,...)	
Bạn có ăn đủ vitamin và chất khoáng?		
8	Hàng ngày đều ăn rau xanh	
9	Hàng ngày đều ăn các loại rau củ khác hoặc nấm	
10	Hàng ngày đều ăn trái cây (ví dụ một quả táo mỗi ngày)	
11	Thường xuyên ăn các loại cá nhỏ	
Bạn có đang chú ý đến năng lượng mỗi bữa ăn? (bạn có đang hạn chế ăn lương thực chính và thức ăn giàu năng lượng?)		
12	Hàng ngày đều ăn các loại hạt (com, bánh mì, mì...)	
13	Hầu như không ăn kẹo (bim bim), nước ngọt	
14	Chú ý để không ăn quá nhiều đồ dầu mỡ (bơ, dầu salad, mayonnaise...)	

