



یادآمد غذایی کودکان و نوجوانان

اطلاعات پایه:

۱. نام کودک _____:
۲. سن کودک _____:
۳. جنسیت کودک پسر دختر:
۴. وزن کودک _____:
۵. قد کودک _____:
۶. صدک یا BMI z score _____:

سوالات مربوط به مصرف روزانه غذاها:

۱-صبحانه:

- چه غذایی کودک شما به طور معمول برای صبحانه می خورد؟ (چند گزینه را انتخاب کنید) و مقدار مصرف هر یک را

جلوی هر گزینه بیان کنید

- نان و پنیر
 - غلات صبحانه
 - تخم مرغ
 - ماست یا شیر
 - میوه
 - شیرینی یا بیسکویت
 - سایر _____:
 - صبحانه نمی خورد
- آیا زمان صرف صبحانه ثابت است؟
 - بله خیر
 - اگر خیر، لطفاً زمان های مختلف را ذکر کنید _____:

۲- میان وعده صبحگاهی:

○ آیا کودک شما یک میان وعده میان صبحانه و ناهار می خورد؟ بله خیر

• اگر بله، چه غذایی مصرف می کند؟ (چند گزینه را انتخاب کنید) و مقدار مصرف هر یک را جلوی هر گزینه بیان کنید

- میوه
- بیسکویت
- نوشیدنی های شیرین
- شیر
- چیپس یا تنقلات
- سایر _____ :

۳- ناهار:

• چه غذایی کودک شما معمولاً در وعده ناهار مصرف می کند؟ (چند گزینه را انتخاب کنید) و مقدار مصرف هر یک را جلوی هر گزینه بیان کنید

- برنج یا ماکارونی
- گوشت یا مرغ
- سبزیجات
- سالاد
- سوپ
- لبنیات (ماست یا دوغ)
- سایر _____ :

• آیا کودک شما معمولاً وعده ناهار را در خانه می خورد یا خارج از خانه؟
○ خانه خارج از خانه

۴- میان وعده عصرگاهی:

• آیا کودک شما میان وعده ای بعد از ظهر مصرف می کند؟
○ بله خیر

- اگر بله، چه غذایی می خورد؟ (چند گزینه را انتخاب کنید) و مقدار مصرف هر یک را جلوی هر گزینه بیان کنید

- میوه
- شیرینی یا بیسکویت
- نوشیدنی شیرین
- تنقلات
- سایر _____ :

۵- شام:

- چه غذایی کودک شما معمولاً برای شام می خورد؟ (چند گزینه را انتخاب کنید) و مقدار مصرف هر یک را جلوی هر گزینه بیان کنید

- نان و پنیر
- سوپ یا خوراکی های سبک
- گوشت یا مرغ
- سبزیجات
- غذاهای پخته شده با برنج یا پاستا
- لبنیات (ماست، دوغ یا کشک)
- سایر _____ :

۶- میان وعده شبانه:

- آیا کودک شما شبها قبل از خواب غذایی می خورد؟
 - بله خیر

- اگر بله، چه غذایی می خورد؟ (چند گزینه را انتخاب کنید) و مقدار مصرف هر یک را جلوی هر گزینه بیان کنید

- میوه
 - شیر
 - چیپس یا تنقلات
 - سایر _____ :
-