

پروتکل انتخاب پرسشگر و تکمیل پرسشنامه بسامد مصرف فوراکی کهورت پرشین

بخش اول: فصوصیات پرسشگران و ابزار پرسشگری

پرسشگران باید:

- ❖ پرسشگران باید از افراد بومی هر منطقه باشند تا بطور کامل با غذاها و فرهنگ و آداب غذایی مردم آن منطقه و همچنین زبان و لهجه محلی آشنایی داشته باشند.
- ❖ ترجیحا پرسشگران فارغ التحصیل از رشته تغذیه باشند و در غیر این صورت تحصیل کرده رشته های علوم ریاضیات.

نمونه پرسشگری

- ❖ پرسشگران باید سعی کنند تا رفتار و نحوه صحبت کردنشان با مراجعه کنندگان کاملا خنثی و بدون قضاوت درباره آداب غذا خوردن آنها باشد.
- ❖ در صورت نیاز از زبان محلی و یا اسمهای محلی هر یک از اقلام استفاده شود.

ابزار لازم برای هر پرسشگر

هر یک از مراکز کهورت باید به تعداد پرسشگران تغذیه خود از ابزار زیر داشته باشد. همیشه باید در حین تکمیل پرسشنامه از ظروف و عکسهای اقلام غذایی استفاده شود تا میزان مصرف دقیق تری ثبت شود.

- ❖ آلبومهای غذایی استاندارد کهورت پرشین: آلبوم دیجیتال ۱۵۵ عکسی، آلبوم کتابی ۴۶ عکسی به همراه توضیحات عکسها
- ❖ یک عدد پیش دستی و لیوان استاندارد کهورت
- ❖ قاشق غذاخوری، مربا خوری و چای خوری
- ❖ یک عدد قوطی کبریت
- ❖ یک نوار کاست یا قطعه مقوا به سایز نوار کاست برای ماهی
- ❖ یک قطعه مقوای ۱۰ X ۱۰ سانتی متری برای نان
- ❖ ماشین حساب

پرسشنامه بسامد مصرف فوآاك چيست؟

پرسشنامه بسامد خوراك، ابزاري براي تعيين بار مصرف اقلام غذايي افراد در طي يك سال گذشته مي باشد. در پرسشنامه كوهورت پرشين، گزيده اي از مواد غذايي كه معمولاً افراد در طول يك سال گذشته مصرف كرده اند، گرد آوري شده است. دقت و صحت تكميل اين پرسشنامه توسط مصاحبه گر از اهميت ويژه اي برخوردار مي باشد.

مراحل تكميل پرسشنامه

- مهمترين كار قبل از شروع پرسشنامه، شناسايي هويت فرد مراجعه كننده است تا مطمئن شويد مراجعه كننده، فرد مورد نظر شما مي باشد. حتي اگر فرد مراجعه كننده كاغذ يا پرونده اي در دست دارد كه مشخصات او در آن درج شده، حتما نام او را مجدداً پرسسيده و شماره ملي او را از كارت شناسايي چك كنيد زيرا ممكن است پرونده يا كاغذ با پرونده مراجعه كننده ديگري جا به جا شده باشد.
- بعد از شناسايي، در يك يا دو جمله بسيار مختصر به مراجعه كننده بگويد براي چه كاري پيش شما فرستاده شده است. همه افراد قبل از مراجعه به مركز كهورت، توضيحاتي درباره طرح از فرد دعوت كننده دريافت كرده اند، اما بعضي افراد همچنان فكر مي كنند كه سوال هاي جزئي درباره خورد و خوراك آنها مرتبط با دريافت تسهيلات دولتي مانند يارانه يا ديگر مسائل مي باشد و لذا بايد به آنها خاطر نشان كرد كه سوال ها فقط جنبه تحقيقاتي داشته و براي سلامت خودشان و جامعه استفاده خواهد شد تا فرد با اعتماد، صداقت و دقت بيشتري جوابگو باشد.
- توجه داشته باشيد كه پرسشنامه بسامد مصرف خوراك كهورت پرشين، بار و ميزان مصرف مواد مختلف غذايي در يك سال گذشته را ثبت مي كند. اگر فردي در يك سال گذشته از يكي از مواد غذايي مصرف نكرده است، حتي اگر پيش از آن استفاده ميكرده، در پرسشنامه ثبت نمي شود.
- براي تكميل اطلاعات هر يك از اقلام پرسشنامه ۲ عدد بايد وارد پرسشنامه شود. عدد اول تعيين كننده بار مصرف و ديگري تعيين كننده ميزان مصرف هر بار مي باشد. براي دريافت اين اطلاعات از دو يا سه سوال جزئي و بدون جهت استفاده كنيد:
 - سوال اول—تعيين بار مصرف: سوال اولي كه براي هر يك از اقلام بايد برسيد تعيين كننده بار مصرف يا تعداد دفعات مصرف در روز، هفته، ماه يا سال مي باشد.
 - نحوه غلط سوال پرسيدن: نان لواش را چطور مصرف مي كنيد؟
 - اين سوال خيلي كلي است و جواب آن نيز ميتواند خيلي كلي باشد! براي هدر ندادن وقت، بهتر است از سوال هايي جزئي استفاده كنيد كه سريع شما را به جوابي كه بايد در پرسشنامه درج شود برساند.
 - نحوه درست سوال پرسيدن: نان لواش را چند وقت يكبار استفاده مي كنيد؟
 - اگر در جواب اين سوال فرد گزینه هفتگي، ماهانه يا سالانه را گزارش كرد، سوال دوم را مي برسيد. ولي اگر جواب روزانه گزارش شود، بايد اين سوال را نيز براي تعيين دقيق بار مصرف برسيد: روزي چند بار مصرف مي كنيد؟
 - عدد بدست آمده از اين سوال ها را در قسمت متوسط بار مصرف در سال گذشته در يكي از ستون هاي روز، هفته، ماه يا سال وارد كنيد. توجه داشته باشيد هر كدام از ستون ها (روز، هفته، ماه و يا سال) پر شد ديگر نياز به پر كردن ساير ستون ها نمي باشد.

رديف	مواد غذايي	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ميزان مصرف ماه در سال	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال		
F1 نان و غلات								
F1-1	نان لواش	كف دست / كابل						
F1-2	نان بودري/تافتون	كف دست / كابل						
F1-3	نان سنگك	كف دست / كابل						

- باید سعی شود که حدالمقدور بار مصرف اقلام به صورت **روزانه** در پرسشنامه وارد شود (مانند اقلام غذایی چون برنج که تقریباً شمار زیادی از افراد روزانه از آن مصرف می کنند). اگر فرد بیان کرد که هر روز از آن ماده غذایی مصرف نمی کند، در ستون **هفته** اطلاعات را وارد کرده (به طور مثال فرد در هفته ۱ یکبار ماکارونی مصرف می کند، نه هر روز)، و اگر باز بار مصرف فرد **کمتر** بود، بار مصرف فرد را در ستون های ماه یا سال وارد می کنیم.
- **سوال دوم—تعیین میزان مصرف هر بار:** سوال دوم تعیین کننده میزان مصرف هر بار و یا مقداری که هر نوبت فرد از اقلام غذایی استفاده میکند است.

- **نحوه غلط سوال پرسیدن:** هر بار یک کف دست نان لواش مصرف میکنید؟
- این سوال جهت دار و هدایت کننده فرد به سمت عدد "یک" می باشد. سوال ها به هیچ عنوان نباید افراد را به سمت عدد خاصی هدایت کنند یا در جواب فرد مقابل تاثیر بگذارد. باید باز و بدون جهت باشند تا مراجعه کننده خود میزانی که استفاده می کند را گزارش دهد و همه اعداد را از گفته های خود افراد بدست بیاورد.
- **نحوه درست سوال پرسیدن:** هر بار چند کف دست نان لواش مصرف می کنید؟
- توجه داشته باشید که فقط میزان مصرف **خود فرد** را باید در پرسشنامه وارد شود نه میزانی که کل خانواده استفاده می کنند.

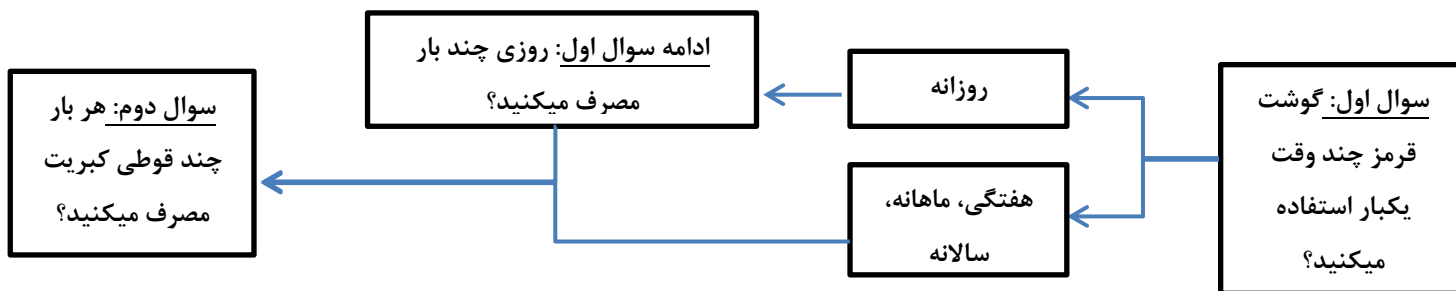
- برای اقلامی که در حین پخت و پز بکار میروند مانند روغن، نمک یا رب گوجه، ممکن است افراد نتوانند میزان مصرف خود را بیان کنند. در این صورت، می توان اول میزان کلی که برای خانواده استفاده میشود را پرسید، و سپس از او پرسید چه مقدار از کل غذا را مصرف کرده است: مثلاً نصف، یک سوم و غیره، و به نسبت، همان مقدار (نصف، یک سوم) از کل روغن، نمک یا رب را برای او ثبت کنید. یعنی اگر بگویید برای یک خانواده ۴ نفری از ۲ قاشق غذاخوری روغن استفاده می شود، و فرد نصف غذا را خورده است، ۱ قاشق به او تعلق می گیرد. اگر فرد همچنان نمیتوانست بدین صورت گزارش دهد، میزان مصرف کل خانواده را بطور مساوی تقسیم بر تعداد افراد خانواده کنید. یعنی اگر فرد بگوید که برای یک خانواده ۴ نفری از ۲ قاشق غذاخوری روغن استفاده می شود، میزان مصرف این فرد نصف قاشق غذاخوری می باشد.

- برای بدست آوردن میزان مصرف هر بار، از ابزار پرسشگری مانند آلبوم عکس و ظروف مختلف کمک بگیرید تا مراجعه کننده میزان دقیق تری را گزارش دهد.

- تمام اقلام پرسشنامه باید بر اساس واحدی که در پرسشنامه ذکر شده است ثبت شوند و ترجیحاً سعی کنید که مراجعه کننده میزان مصرف خود را بر اساس آن واحد گزارش دهد. البته نباید او را مجبور به این کار کنید. در اکثر مواقع شما میتوانید مقیاس های مختلف را با استفاده از جدول تبدیل مقیاس ها، به واحد مورد نظر تبدیل کنید. بهتر است در حین پرسیدن سوال، افراد را به سمت مقیاس هایی که مرتبط با هر یک از اقلام غذایی هستند هدایت کنید تا تبدیل یا ثبت آن راحت تر شود.

- مثال: هر بار لوبیا مصرف میکنید، چند قاشق غذاخوری یا چقدر از یک لیوان را مصرف میکنید؟
 - با توجه به این که تبدیل قاشق غذاخوری به لیوان (و برعکس) بسیار آسان است، با پرسیدن سوال به این شکل، هم وارد کردن اطلاعات برای پرسشگر آسان است، و هم اختیار لازم به مراجعه کننده داده شده تا به نحوی که بهتر میتواند تجسم کند میزان مصرف خود را گزارش دهد.
- عدد بدست آمده از این سوال را در قسمت میزان مصرف هر بار وارد کنید.

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				میزان مصرف ماه در سال	ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال		
F1 نان و غلات								
F1-1	نان لواش	کف دست / کامل						
F1-2	نان پوری/تافتون	کف دست / کامل						
F1-3	نان سنگک	کف دست / کامل						



۳. در صورتی که **بار مصرف** یا **میزان مصرف** یکی از اقلام در زمان های مختلف سال متفاوت است، یا یکی از اقلام، چند ماده غذایی مختلف را در بر میگیرد (اقلام چندگانه)، قبل از ثبت اطلاعات در پرسشنامه، باید **بار مصرف** یا **میزان مصرف آن را محاسبه کنید**. نحوه انجام محاسبات در بخش بعدی توضیح داده می شود.

۴. **ستون ماه در سال:** برای اقلامی که فصلی هستند، مثل اکثر میوه ها، تعداد ماه های سال که فرد از آن میوه مصرف میکند باید در ستون ماه در سال نوشته شود. در غیر این صورت خالی بماند.

▪ حتما از خود فرد بپرسید که چند ماه از سال از هر میوه استفاده میکند، چون با اینکه ممکن است فصل یک میوه ۴ ماه باشد، فرد مراجعه کننده ممکن است فقط دو ماه به آن دسترسی داشته باشد.

○ در صورتی که بار مصرف یکی از اقلام در **ستون سال وارد شد**، حتی اگر آن قلم فصلی باشد، **دیگر به ماه در سال نیازی نیست** و فقط ستون سال و میزان مصرف هر بار تکمیل میشود.

۵. **حداالمقدور ستون جلوی هیچ ماده غذایی خالی نماند** مگر اینکه فرد به آن ماده غذایی حساسیت دارد (مانند گوجه یا بادمجان و...) یا اینکه به علت عدم علاقه اصلا مصرف نمی کند. در غیر این صورت، حتی اگر مصرف خیلی کم باشد، در ستون **سال** ثبت شود.

روش محاسبه و تبدیل اقلام چندگانه:

۱. در صورتی که مصرف یکی از اقلام غذایی در زمانی از سال با زمان های دیگر فرق داشته باشد و یا یکی از اقلام چند قلم را در بر بگیرد لازم است مجموعه مصرف فرد را از آنها در پرسشنامه ثبت کنید که برای انجام این کار نیاز به تبدیل بار مصرف و یا میزان مصرف به یک واحد یکسان میباشد.

۲. اگر بار مصرف و میزان مصرف در دفعات مختلف مصرف یکسان باشند، هیچ تغییری داده نمیشود و جمع اعداد در جدول نوشته میشوند.

▪ **مثال ۲،۱:** هر هفته ۲ بار مصرف ماش و عدس (یکبار ماش، یکبار عدس)، هر بار ۲ قاشق غذاخوری از هر کدام

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
	ماش و عدس (دال عدس)	قاشق غذاخوری		۲			۲

۳. اگر بار مصرف یکسان ولی میزان مصرف متفاوت باشد، بار مصرف را ۱ و میزان مصرف را در صورت نیاز به واحد اندازه گیری تبدیل کرده و جمع آن را ثبت میکنیم. **مثال ۳،۱:** هر هفته ۲ بار مصرف ماش و عدس (یکبار ماش، یکبار عدس)، هر بار ۳ قاشق غذاخوری ماش و ۱ قاشق غذاخوری عدس

ردیف	مواد غذایی	مقدار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				ملاحظات
			روز	هفته	ماه	سال	
	ماش و عدس (دال عدس)	قاشق غذاخوری		۱			۴

▪ مثال ۳,۲: هر هفته ۲ بار مصرف ماش و عدس (یکبار ماش، یکبار عدس)، هر بار ۳ قاشق غذاخوری ماش و نصف لیوان عدس

○ تبدیل میزان مصرف عدس از لیوان به قاشق غذاخوری (واحد پرسشنامه):

▪ $۸ = ۸ \times ۱$ قاشق غذاخوری عدس در هفته

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
		۱۱			۱		قاشق غذاخوری	ماش و عدس (دال عدس)	

▪ توجه داشته باشید! نباید از اعداد میانگین گرفته شود!

○ بطور مثال اگر برای مورد ذکر شده، بنویسید ۲ بار در هفته، هر بار ۵,۵ قاشق غذاخوری (میانگین ۸ و ۳)، صحیح نیست. بجای

میانگین گرفتن، باید جمع کل مصرف در هفته را وارد کنید.

۴. اگر بار مصرف متفاوت و میزان مصرف یکسان باشد، بار مصرف را تبدیل و میزان مصرف داده شده را ثبت میکنیم.

▪ مثال ۴,۱: هر هفته ۲ بار مصرف ماش، هر بار ۲ قاشق غذاخوری و ماهی ۱ بار عدس، هر بار ۲ قاشق غذاخوری

○ تبدیل بار مصرف ماش از هفته به ماه:

▪ $۸ = ۴ \times ۲$ دفعه مصرف ماش در ماه

○ جمع بار مصرف: $۹ = ۱ + ۸$ بار در ماه

▪ توجه داشته باشید! هیچ وقت واحد زمانی بزرگتر به واحد زمانی کوچکتر تبدیل نمی شود! همیشه فقط باید واحد کوچکتر را به

بزرگتر تبدیل کنید.

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
		۲		۹			قاشق غذاخوری	ماش و عدس (دال عدس)	

۵. اگر هم بار مصرف و هم میزان مصرف هر دو متفاوت باشند، میزان مصرف هر بار را ۱ در نظر میگیریم و بار مصرف هر قلم را در میزان مصرف آن قلم ضرب

نموده و همچنین تبدیل به بزرگترین بازه زمانی مشترک ارقام میکنیم. اعداد ضرب شده هر یک از اقلام را باهم جمع کرده و سپس عدد بدست آمده را در

ستون همان بزرگترین بازه زمانی ثبت میکنیم.

▪ مثال ۵,۱: هر هفته ۳ بار مصرف ماش، هر بار ۱ قاشق غذاخوری و ماهی ۲ بار عدس، هر بار ۱ لیوان

○ محاسبه میزان مصرف ماش در ماه:

▪ $۳ = ۱ \times ۳$ قاشق غذاخوری در هفته — $۱۲ = ۴ \times ۳$ قاشق غذاخوری در ماه

○ تبدیل میزان مصرف عدس از لیوان قاشق غذاخوری:

▪ $۱۶ = ۱۶ \times ۱$ قاشق غذاخوری هر بار — $۳۲ = ۲ \times ۱۶$ قاشق غذاخوری در ماه

○ جمع کل: ۱۲ قاشق غذاخوری ماش + ۳۲ قاشق غذاخوری عدس = ۴۴ بار مصرف ماش و عدس در ماه

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
		۱		۴۴			قاشق غذاخوری	ماش و عدس (دال عدس)	

مثال ۵,۲: ۳ ماه از سال، هر هفته ۲ لیوان عدسی، ۹ ماه سال هر ماه یک بار ۳ قاشق غذاخوری عدس، ماهی ۱ بار ماش، هر بار ۵ قاشق

غذاخوری

○ محاسبه میزان مصرف عدس:

■ ۳ ماه $4 \times$ هفته $2 \times$ لیوان $16 \times$ قاشق غذاخوری = ۳۸۴ قاشق غذاخوری

■ ۹ ماه $3 \times = 27$ قاشق غذاخوری

○ محاسبه میزان مصرف ماش:

■ $5 \times 12 = 60$ قاشق غذاخوری

○ جمع کل: $384 + 27 + 60 = 471$ قاشق غذاخوری

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
		۱	۴۷۱				قاشق غذاخوری	ماش و عدس (دال عدس)	

مثال ۵,۳ (استفاده از ستون ماه در سال): گردو ۶ ماه از سال، هفته ای ۳ بار، هر بار ۲ عدد، ۶ ماه از سال ماهی ۱ بار، هر بار ۱/۴ لیوان

○ ۳ بار در هفته $4 \times$ هفته در ماه $2 \times$ عدد = ۲۴ عدد در ماه

○ ۱ بار در ماه $11 \times$ عدد = ۱۱ عدد در ماه

○ جمع کل: ۳۵ عدد در ماه

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
	۶	۱		۳۵			عدد	گردو	

مثال ۵,۴: مصرف باقالی ۶ ماه از سال، ۳ بار در هفته، هر بار ۲ قاشق غذاخوری، ۱ ماه از سال ماهی ۲ دفعه هر بار نصف لیوان

○ ۲۶ هفته $3 \times$ بار در هفته $2 \times$ قاشق غذاخوری = ۱۵۶ قاشق غذاخوری

○ ۲ بار در ماه $8 \times$ قاشق غذاخوری = ۱۶ قاشق غذاخوری

○ جمع کل: $156 + 16 = 172$ قاشق غذاخوری

ملاحظات	ماه در سال	میزان مصرف هر بار	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	ردیف
			سال	ماه	هفته	روز			
		۱	۱۷۲				قاشق غذاخوری	باقالی	

توجه داشته باشید، در صورتی که یکی از اقلام بطور روزانه یا هفتگی در ۶ ماه از سال استفاده می شود و عدد نهایی باید در

ستون سال وارد شود (یعنی نمیتوان مثل مثال قبلی ۶ را در ماه در سال قرار داد)، از ۲۶ هفته در سال و ۱۳۲ روز در سال که

معادل ۶ ماه هستند برای محاسبات خود استفاده کنید.

تاکید می شود:

- در صورتی که عدد نهایی در ستون سال ثبت میشود، حتی اگر آن قلم فصلی باشد، دیگر به ماه در سال نیازی نیست و فقط ستون سال و میزان مصرف هر بار تکمیل میشود.
- هیچ وقت واحد زمانی بزرگتر به واحد زمانی کوچکتر تبدیل نمی شود.
- همه محاسبات فقط بر اساس مثالها و دستورالعمل داده شده انجام می شوند. میانگین گرفتن صحیح نیست.

۶. برای تبدیل بار مصرف همیشه نکات زیر را به خاطر داشته باشید:



سال	ماه	هفته	روز	
تبدیل روز به:	ضرب در ۷	ضرب در ۳۰	ضرب در ۳۶۵	
تبدیل هفته به:	ضرب در ۴	ضرب در ۵۲	ضرب در ۱۲	
تبدیل ماه به:				

- تبدیل روز به هفته: ضرب در ۷
- تبدیل روز به ماه: ضرب در ۳۰
- تبدیل روز به سال: ضرب در ۳۶۵
- تبدیل هفته به ماه: ضرب در ۴
- تبدیل هفته به سال: ضرب در ۵۲
- تبدیل ماه به سال: ضرب در ۱۲

۷. برای تبدیل میزان مصرف نکات زیر را بخاطر داشته باشید:

مقیاس	حجم به گرم / سی سی	مساویست با:
قاشق غذاخوری	۱۵	۳ قاشق مربا خوری ۵ قاشق چای خوری نصف قوطی کبریت
قاشق مربا خوری	۵	یک سوم قاشق غذا خوری یک ششم قوطی کبریت
قاشق چای خوری	۳	یک پنجم قاشق غذاخوری نصف قاشق مربا خوری
ملاقه	۱۳۰	۹ قاشق غذاخوری
قوطی کبریت	۳۰	۲ قاشق غذاخوری
لیوان / کاسه ماست خوری	۲۴۰	۱۶ قاشق غذاخوری ۸ قوطی کبریت ۲ استکان
نصف لیوان / نصف کاسه ماست خوری	۱۲۰	۸ قاشق غذاخوری ۴ قوطی کبریت
پیاله کوچک / استکان	۱۲۰	نصف لیوان / کاسه ماست خوری

استفاده از آلبوم عکس کهورت پرشین

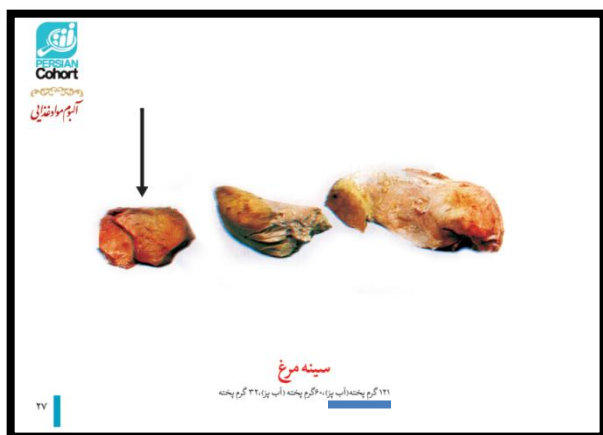
هریک از پرسشگران باید به دو آلبوم عکس مخصوص کهورت پرشین دسترسی داشته باشد.

۱. آلبوم دیجیتال حاوی ۱۵۵ عکس رنگی

▪ فایل این آلبوم باید روی همه کامپیوترهای پرسشگران تغذیه باشد تا در صورت نیاز از آن استفاده شود. این آلبوم عکس اغلب اقلام پرسشنامه را دارد.

۲. آلبوم کتابی حاوی ۴۶ عکس رنگی

▪ این آلبوم به صورت کتابچه رنگی باید روی میز همه پرسشگران تغذیه باشد و از آن در حین پرسشگری استفاده شود.
▪ فقط اقلامی که ممکن است نیاز بیشتری به عکس داشته باشند در این آلبوم آورده شده اند. توضیحاتی زیر هر یک از عکسها از وزن (به گرم) اقلام عکسها نوشته شده است که در صورت نیاز پرسشگران می توانند با استفاده از آن اطلاعات، میزان مصرف مراجعه کننده را حساب کرده و با استفاده از گرم های ذکر شده در جدول تبدیل ها، آن را به واحد پرسشنامه تبدیل کنند.
○ بطور مثال، در عکس زیر، مرغی که با فلش سیاه نشان داده شده است یک قوطی کبریت (واحد پرسشنامه) است، اما ممکن است فرد مراجعه کننده بگوید میزان مصرف او به اندازه بزرگترین تکه عکس (سمت راست) است. با استفاده از وزن درج شده برای هر یک از تکه های مرغ در پایین صفحه، می توانید میزان مصرف مراجعه کننده را به قوطی کبریت تبدیل کنید:



▪ ۱۲۱ گرم / ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) = حدود ۴ قوطی کبریت

▪ اگر جواب محاسبه شده، کمتر از ۵ صدم (۰,۰۵) با یک واحد اختلاف داشت، می توانید آن را گرد کنید، در غیر این صورت عدد اعشاری بدست آمده را عینا وارد پرسشنامه کنید.

○ توجه داشته باشید که اکثر اقلام پرسشنامه مانند برنج، ماکارونی،

گوشت ها و سبزیجات، همه بصورت پخته پرسیده می شوند و افراد نیز باید میزان مصرف خود از پخته آنها را به شما گزارش دهند. اما ممکن است پیش بیاید که فردی فقط با گرم می تواند به شما گزارش دهد. در چنین شرایطی **اول سعی کنید از او بخواهید تا با استفاده از ظروف و یا عکسها، میزان مصرف خود را بصورت پخته گزارش دهد**، اما اگر همچنان فقط با وزن به شما گزارش داد، می توانید برای تعداد محدودی از اقلام، وزن خام مواد غذایی را نیز با استفاده از ضریب های زیر به پخته تبدیل کنید و میزان مصرف آنها را محاسبه کنید.

▪ در قسمت حبوبات:

• **لوبیا:** وزن میزان مصرف لوبیا خام ضرب در ۲/۲ مساویست با میزان مصرف لوبیا پخته

• **عدس و ماش:** وزن میزان مصرف عدس یا ماش خام ضرب در ۲,۵ مساویست با میزان مصرف عدس یا ماش پخته

• **لپه و نخود:** وزن میزان مصرف لپه یا نخود خام ضرب در ۲ مساویست با میزان مصرف لپه یا نخود پخته

▪ مثال: فردی هفته ای یکبار، هر دفعه ۳۰ گرم عدس خام استفاده کرده است

▪ $30 \times 2/5 = 75$ گرم عدس پخته

▪ با استفاده از آلبوم، اگر ۸۵ گرم مساوی با ۸ قاشق غذاخوریست (نصف لیوان)، پس ۷۵ گرم مساوی با ۷ قاشق غذاخوری می باشد.

چند نکته بسیار مهم که در کل پرسشنامه باید بکار گرفته شود:

۱. پرسشنامه هر زوج مراجعه کننده همزمان باید تکمیل شود. به دلیل آنکه خیلی از آقایان اطلاعات کافی برای تکمیل بخش هایی از پرسشنامه بخصوص اقلامی که در پخت و پز به کار می رود (مانند روغن، نمک، رب و غیره) را ندارند، با تکمیل پرسشنامه همزمان، خانم ها می توانند این اطلاعات را بدهند. توجه داشته باشید که باید پرسشنامه هر فرد برای خودش پر شود و نباید کسی از طرف همسر خود جواب دهد یا برای همه سوال ها یک جواب برای هر دو نفر ثبت شود!

۲. در طول پرسشنامه، اقلامی هستند که توضیحاتی در پرانتز کنار اسم آنها نوشته شده است. بطور مثال: سبزی پخته (خورشتی /آش / کوکو/دلمه/اسفناج) یا خشکبار (انجیر ، هلو، آلو،زردآلو). مواد غذایی که داخل پرانتز نوشته شده اند فقط به عنوان مثال در پرسشنامه درج شده اند تا وقتی درباره مصرف سبزی های پخته از مراجعه کننده سوال می شود، میزان گزارشی، سبزی ای که در خورشت، آش، کوکو یا دلمه و غیره استفاده میشود را بطور کلی در بر بگیرد. پرسشگر به هیچ عنوان نباید تک تک موارد را جداگانه سوال کند تا مجبور شود عدد نهایی را محاسبه کند!

■ بطور مثال، برای پرسیدن میزان مصرف اینگونه اقلام بگویید:

○ از سبزیجات پخته ای که در غذاهای مختلف استفاده میشوند، مثل کوکو یا آش، یا خورشت، بطور کلی چند وقت یکبار مصرف می کنید؟

○ لازم نیست بپرسید، کوکو چند وقت یکبار مصرف میکنید؟ آش چند وقت یکبار مصرف می کنید، و الی آخر!

۳. بجز قسمت نان و غلات که باید بین واحد کف دست و کل نان انتخاب شود، در قسمتهای دیگر پرسشنامه حتی اگر دو واحد مختلف نوشته شده است، آنها مساوی هم هستند. بطور مثال، در بخش سبزیجات، واحد ذرت و بلال بصورت عدد / لیوان نوشته شده است که این دو (یک عدد و یک لیوان) مساوی هم می باشند و نیازی به انتخاب یا تبدیل یکی به دیگری نیست.

■ در قسمت نان و غلات، باید هر منطقه مشخص کند که بطور معمول، هر نان لواش، تافتون، بربری و سنگک، چند کف دست یا قطعه ۱۰ سانتی متر در ۱۰ سانتی متر می باشد.

■ برای تبدیل هر عددی در پرسشنامه، اگر مطمئن نیستید مراجعه کننده چقدر مصرف کرده است، و از طریق آلبوم یا ابزار پرسشگری نمی توانید میزان مصرف وی را بدست بیاورید، دقیقاً مقداری که مصرف شده است را در قسمت ملاحظات پرسشنامه بنویسید و درباره تبدیل آن از تیم مرکزی سوال کنید! به هیچ وجه پرسشگر نباید با نظر و فرض خود، واحد تبدیلی ساخته و از آن استفاده کند!

○ بطور مثال، برای تبدیل خلال بادام به بادام، در راهنمای پرسشنامه، تبدیل یک قاشق غذاخوری خلال بادام مساوی با ۵ عدد بادام نوشته شده است. اگر مراجعه کننده ای خلال پسته استفاده می کرد، پرسشگر نمی تواند با فرض بر اینکه ۱ قاشق غذاخوری خلال پسته هم نیز مساوی با ۵ عدد پسته میشود، یا بر اساس فرضیات دیگری که در راهنمای پرسشنامه درج نشده است، پرسشنامه را پر کند. باید از مسولین تغذیه سوال کند و سپس تبدیل مورد نظر را انجام دهد.

نکات مهم و جزئی برای تکمیل هر بخش از پرسشنامه:

نان و غلات		
<p>۱. در این بخش در ابتدا باید از فرد پرسیده شود که چه نوع نانی را به صورت روزانه مصرف می کند. اگر فرد گفت هر روز از نان بربری استفاده می کند، فقط گاه گاهی از نان های دیگر مصرف می کند. به ترتیب میزان مصرف نان بربری را در ستون روز و باقی انواع نان را به صورت هفتگی یا ماهانه یا حتی سالانه وارد می کنیم. ولی اگر فرد بیان کند که نوع نان مصرفی در هفته متغیر است به جای آنکه ستون روز را برای نوع خاصی از نان پر کنیم اطلاعات را به صورت هفته ای ۳ یا ۴ بار (کمتر یا بیشتر آن با توجه به گفته فرد می باشد) وارد می کنیم.</p> <p>۲. اگر نان محلی که به عنوان آیتم بومی وارد پرسشنامه شده است مصرف غالب دارد، آن را نیز در این روش محاسبه میزان مصرف لحاظ کنید.</p> <p>۳. در ستون مقدار، دور مواردی را که فرد بیان می کند حتما خط بکشید. (مثلا مشخص کنید اطلاعاتی که فرد در مورد نان داده است بر اساس کف دست است یا کل نان)</p> <p>۴. حتما باید به فرد یادآوری کنید که کل نان مصرفی در روز خود را (صبحانه، میان وعده ها، ناهار و شام) گزارش دهد.</p> <p>۵. در این بخش واحد یا مقدار انواع نان ها بر اساس کف دست بیان شده که باید توجه شود که کف دست بدون در نظر گرفتن انگشتان مدنظر می باشد. (یک قطعه ۱۰ × ۱۰).</p> <p>۶. در صورت مصرف نان خشک، میزان مصرفی در قسمت نان لواش ثبت شود (بجز در مراکزی که نان خشک به عنوان یک آیتم بومی جداگانه اضافه شده است).</p> <p>۷. بطور میانگین، یک نان بربری دراز کامل شامل ۱۶ کف دست نان می باشد. (اما هر یک از مراکز کهورت باید بر اساس نانی که در محل پخت می شود، واحد تبدیل نان کامل به کف دست را محاسبه کند. این کار برای انواع نان: لواش، تافتون، بربری و سنگک باید انجام شود)</p>	<p>F1-1</p> <p>نان لواش</p>	
<p>۳. در ستون مقدار، دور مواردی را که فرد بیان می کند حتما خط بکشید. (مثلا مشخص کنید اطلاعاتی که فرد در مورد نان داده است بر اساس کف دست است یا کل نان)</p> <p>۴. حتما باید به فرد یادآوری کنید که کل نان مصرفی در روز خود را (صبحانه، میان وعده ها، ناهار و شام) گزارش دهد.</p>	<p>F1-2</p> <p>نان بربری/تافتون</p>	
<p>۵. در این بخش واحد یا مقدار انواع نان ها بر اساس کف دست بیان شده که باید توجه شود که کف دست بدون در نظر گرفتن انگشتان مدنظر می باشد. (یک قطعه ۱۰ × ۱۰).</p>	<p>F1-3</p> <p>نان سنگک</p>	
<p>۶. در صورت مصرف نان خشک، میزان مصرفی در قسمت نان لواش ثبت شود (بجز در مراکزی که نان خشک به عنوان یک آیتم بومی جداگانه اضافه شده است).</p> <p>۷. بطور میانگین، یک نان بربری دراز کامل شامل ۱۶ کف دست نان می باشد. (اما هر یک از مراکز کهورت باید بر اساس نانی که در محل پخت می شود، واحد تبدیل نان کامل به کف دست را محاسبه کند. این کار برای انواع نان: لواش، تافتون، بربری و سنگک باید انجام شود)</p>	<p>نان محلی؟</p>	
<p>۱. درباره نان فانتزی حتما از میزان مصرف ساندویچ توسط فرد پرسیده شود.</p> <p>۲. در قسمت ملاحظات نان فانتزی، همه گزینه های مصرفی انتخاب گردند.</p> <p>۳. یک عدد نان گرد همبرگری مساوی با یک و نیم نان باگت (سایز عکس آلوم) می باشد.</p> <p>۴. در صورت مصرف، نان جو نیز در بخش نان باگت و فانتزی ثبت شود.</p>	<p>F1-4</p> <p>نان باگت و فانتزی</p>	
<p>۱. در صورتی که مصرف برنج نیز روزانه است و فرد ذکر کرده که نان در همه وعده ها مصرف میشود، حتما سوال کنید که همراه برنج نیز نان مصرف میشود یا خیر؟ و اگر بله، مقدار نان مصرفی وقتی با برنج مصرف می شود متفاوت است یا خیر؟ ممکن است بر اساس جواب فرد، میزان نان مصرفی تغییر کند.</p>	<p>F1-5</p> <p>برنج پخته</p>	
<p>۱. در مورد برخی مواد غذایی برای کمک به افراد سعی شود که غذایی که آن ماده غذایی در آن بکار رفته برای فرد مثال زده شود. برای مثال جو پخته که می توان به فرد یاد آوری کرد که "آیا فرد از سوپ جو استفاده می کند یا نه، و اگر بله خود فرد یک لیوان از جو را مصرف می کند. کمتر یا بیشتر آن با توجه به گفته های فرد می باشد."</p>	<p>F1-7</p> <p>جو پخته/بلغور</p>	
<p>۱. منظور از این نان، نانی است که افراد دیابتی اغلب از آن مصرف می کنند. بعضی از مراجع کنندگان هیچ یک از نان های پرسشنامه را مصرف ندارند و فقط از نان های رژیمی یا دیابتی استفاده می کنند.</p>	<p>F1-8</p> <p>نان رژیمی</p>	
حبوبات		
<p>۱. حتما غذاهایی که آن ماده غذایی در آنها بکار رفته (نخود و لوبیا در آبگوشت یا لوبیا در قرمه سبزی یا لپه در قیمه) برای فرد مثال زده شود.</p>	<p>F2-1</p> <p>لوبیا</p>	
	<p>F2-2</p> <p>نخود</p>	
	<p>F2-3</p> <p>(دال عدس) / عدس ماش /</p>	
	<p>F2-4</p> <p>لپه</p>	

<p>۱. در مورد سویا حتما پرسیده شود که " آیا فرد به گوشت چرخ کرده داخل غذایش سویا به صورت مخلوط اضافه می کند یا خیر "</p> <p>۲. آیا سویا مصرفی از نوع پروتئین سویاست یا دانه های سویا (مجموع مصرف فرد وارد گردد).</p>	<p>سویا (پروتئین سویا، دانه سویا)</p>	<p>F-5</p>
<p>۱. مصرف باقالی در فصل آن و خارج از فصل ممکن است متفاوت باشد، در صورتی که فرد ذکر کرد فقط در فصلش از آن مصرف می کند، حتما مطمئن شوید که خارج از فصل بصورت فریز شده یا خشک از آن مصرف نمیکنند. مصرف فرد در کل سال (فصل یا غیر فصل) را وارد کنید.</p> <p>۲. اگر فردی گزارش دهد که در فصل باقالی، آن را هر هفته مصرف میکند (بطور مثال ۳ ماه از سال)، و در نه ماه دیگر در بصورت ماهانه در برنج (باقالی پلو) یا دیگر غذاها، حتما بپرسید که آیا در ۳ ماه فصل باقالی هم ممکن است همچنان از آن بصورت ماهانه در غذاهای دیگر هم استفاده کند یا در آن ۳ ماه فقط بصورت خوراک مصرف می شود؟</p> <p>۳. یک قاشق غذاخوری باقالی خام مساوی با ۴ عدد باقالی می باشد.</p>	<p>باقالی پخته</p>	<p>F2-6</p>
<p style="text-align: center;">گوشت و فرآورده های آن</p>		
<p>۱. توجه داشته باشید که میزان مصرف گوشت قرمز جمعی کلی از انواع مصارف آن میباشد (چرخ کرده، کبابی، خورشتی و غیره). حتما غذاهای مختلف گوشتی برای فرد مثال زده شود.</p> <p>۲. منظور از یک قوطی کبریت تکه های بریده شده به اندازه یک قوطی کبریت می باشد.</p> <p>۳. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و گزینه ای که بطور غالب مصرف میشود انتخاب گردد. اگر مراجعه کننده از چند گزینه بطور مساوی استفاده میکند، همه موارد ذکر شود، در غیر این صورت، گزینه غالب او انتخاب گردد.</p> <p>۴. درباره کباب و مانند آن یک سیخ شامل ۶ تکه متوسط می باشد مگر اینکه فرد توضیح دیگری دهد. البته به دلیل متغیر بودن سایز کباب ها، بهتر است از خود فرد پرسیده شود کبابی که میل می کند به طور معمول چند قوطی کبریت است.</p>	<p>گوشت قرمز (آبگوشتی، خورشتی، کبابی، چرخ کرده)</p>	<p>F3-1</p>
<p>۱. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و گزینه ای که بطور غالب مصرف میشود انتخاب گردد. اگر مراجعه کننده از چند گزینه بطور مساوی استفاده میکند، همه موارد ذکر شود، در غیر این صورت، گزینه غالب او انتخاب گردد.</p> <p>۲. یک ران کامل (بدون استخوان) مرغ مساوی با ۲ قوطی کبریت میباشد.</p>	<p>گوشت مرغ</p>	<p>F3-2</p>
<p>۱. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و گزینه ای که بطور غالب مصرف میشود انتخاب گردد. اگر مراجعه کننده از چند گزینه بطور مساوی استفاده میکند، می توانید چند گزینه را انتخاب کنید اما ترجیحا گزینه غالب ثبت شود.</p>	<p>سایر قسمتهای مرغ، گوسفند یا گوساله (جگر، دل، سنگدان، قلوه)</p>	<p>F3-3 و F3-9</p>
<p>۱. برای بدست آوردن میزان مصرف تخم مرغ، حتما هم از مصرف تخم مرغ بطور جداگانه (نیمرو، آب پز، خاگینه) و هم از تخم مرغی که در غذاهایی مانند املت، کوکو، کتلت و غیره نیز استفاده می شود سوال کنید. اگر فرد می تواند بگوید از تعداد تخم مرغهای استفاده شده در غذا، چه مقدار بطور معمول سهم او می شود، آن را ثبت کرده و اگر مطمئن نیست سهم او در کوکو یا کتلت چه مقدار است، تعداد تخم مرغهایی که بطور معمول برای کل خانواده در غذا استفاده میشود را تقسیم بر تعداد افراد خانواده کنید تا سهم او را بدست بیاورید.</p> <p>۲. توجه داشته باشید نیازی به ثبت تخم مرغی که در شیرینی یا کیک بکار می رود نیست! در قسمت متفرقه شیرینی و کیک ثبت خواهند شد.</p> <p>۳. بعضی از مراکز کهورت مصرف تخم ماکیان را نیز به عنوان یک آیتم بومی ثبت می کنند. فقط این مراکز به موارد زیر توجه کنند:</p> <p>▪ ۴ تخم بلدرچین مساوی با یک تخم مرغ است.</p>	<p>تخم مرغ</p>	<p>F3-4</p>
<p>۱. یک قطعه متوسط به اندازه یک نوار کاست می باشد.</p>	<p>ماهی</p>	<p>F3-5</p>

<p>۱. ۱ قوطی کامل تن ماهی مساوی با ۶ قاشق غذاخوری می باشد.</p> <p>۲. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و گزینه ای که بطور غالب مصرف میشود انتخاب گردد. (منظور از روغن، روغن خود تن است، نه روغنی که ممکن است فرد به تن اضافه کند). در صورتی که فرد تن ماهی با روغن و بدون روغن را بطور مساوی مصرف می کند، هر دو گزینه را انتخاب کنید اما ترجیحا گزینه غالب ثبت شود.</p>	<p>تن ماهی (کنسرو)</p>	<p>F3-6</p>
<p>۱. برای محاسبه میزان مصرف سوسیس و کالباس پاید از عکس آن استفاده شود.</p> <p>۲. مجموعه مصرف فرد از سوسیس و کالباس را ثبت کنید.</p> <p>۳. هر یک واحد مساوی با دو برش کالباس و یا یک عدد سوسیس کوکتل میباشد.</p> <p>۴. هر سوسیس آلمانی ۲ کوکتل و یا دو واحد محسوب میشود.</p>	<p>سوسیس، کالباس</p>	<p>F3-7</p>
<p>۱. یک واحد این بخش مساوی با یک همبرگر و ۲ تکه کباب لقمه میباشد.</p> <p>۲. اگر فردی کباب لقمه را سرخ کرده مصرف میکند، در این بخش ثبت شود ولی اگر بصورت کبابی مصرف میکند در قسمت گوشت قرمز و با واحد قوطی کبریت ثبت شود.</p>	<p>کباب لقمه / همبرگر</p>	<p>F3-8</p>
<p>۱. مغز و زبان هم در کله پاچه مصرف میشود و هم بصورت خوراک جداگانه. اگر کسی مغز و زبان را هم بصورت خوراک و هم در کله پاچه مصرف میکند، مقداری که بصورت خوراک مصرف میشود را در گزینه های مغز و زبان بطور جداگانه پر کنید و آنچه در کله پاچه هست را در کنار اجزای دیگر (یا آبگوشت آن) در گزینه کله پاچه. اما اگر فردی از کله پاچه فقط و فقط مغز و زبان را میخورد، آنچه در کله پاچه خورده میشود را نیز در گزینه مغز و زبان پر کنید و دیگر کله پاچه پر نشود (مگر بخاطر مصرف سیراب و شیردان).</p> <p>۲. اگر کسی کله پاچه نمیخورد و فقط آبگوشت آن را میخورد، یک کاسه آبگوشت به عنوان نصف بشقاب خورشت خوری کله پاچه ثبت شود.</p> <p>۳. یک ساندویچ مغز تقریبا نصف مغز دارد.</p> <p>۴. ۳ قوطی کبریت زبان گوساله مساوی با یک عدد زبان گوسفند می باشد.</p>	<p>مغز</p>	<p>F3-10</p>
	<p>زبان گوسفند / گوساله</p>	<p>F3-11</p>
	<p>کله، پاچه / سیرابی / شیردان</p>	<p>F3-12</p>
<p>۱. یک پیتزای کامل تک نفره شامل ۸ برش می باشد.</p> <p>۲. اگر شخصی پیتزای "مینی" مصرف کرده است از خود او بپرسید میزان مصرفش معادل چند برش پیتزای معمولی میشود.</p>	<p>پیتزا</p>	<p>F3-13</p>
<p>شیر و لبنیات</p>		
<p>۱. هر ماده لبنی از نوع محلی "پر چرب" محسوب می شود، حتی اگر چربی آن گرفته شده باشد.</p> <p>۲. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و همه گزینه های که استفاده میشوند انتخاب شوند.</p>	<p>شیر</p>	<p>F4-1</p>
	<p>ماست</p>	<p>F4-2</p>
	<p>پنیر</p>	<p>F4-3</p>
<p>۱. در صورت مصرف کشک خشک، به علت متغیر بودن سایز کشکها یک واحد تبدیلی وجود ندارد و میبایست از خود فرد بخواهید میزان مصرفی خود را به قاشق غذاخوری تبدیل کند.</p>	<p>کشک</p>	<p>F4-5</p>
<p>۱. شیرهای طعم دار مانند شیر خرما، شیر قهوه، شیر کاکائو، شیر توت فرنگی، شیر موز و غیره چه از نوع صنعتی و چه تازه، در این بخش ثبت شوند. در صورتی که شیر در غذایی بکار رفته است، مانند شیر برنج یا شیر نشاسته، شیر آن در آیتم شیر معمولی ثبت شود.</p> <p>۲. اگر فردی شیر عسل صنعتی مصرف می کند در این بخش، و اگر خودش با شیر تازه و عسل طبیعی آن را درست می کند، میزان شیر و عسل جداگانه در آیتم های شیر و عسل ثبت شوند.</p>	<p>شیر های طعم دار</p>	<p>F4-5</p>
<p>سبزی ها</p>		
<p>با آنکه مجموع مصرف خام و پخته سبزیجات باید در پرسشنامه ثبت شود، واحدهای پرسشنامه بر اساس سبزیجات پخته می باشند (مگر برای اقلامی که پخته آن مصرف نمیشود مانند کاهو یا خیار).</p> <p>در صورتی که نیاز به تبدیل خام و پخته سبزیجات داشتید توجه کنید که:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ هر واحد سبزی خام مساوی با نصف واحد سبزی پخته می باشد. ▪ یعنی برای تبدیل خام به پخته باید میزان را نصف کنید. بطور مثال: ▪ یک لیوان هویج پخته به اضافه یک لیوان هویج خام بصورت یک و نیم لیوان هویج پخته ثبت می شود. <p>توجه داشته باشید که این قانون برای اقلامی که واحد آنها "عدد متوسط" است، به کار نمی آید!</p>		

1. اگر کاهو بصورت برگ می‌شود، توجه داشته باشید که هر ۵ برگ متوسط کاهو مساوی با ۱ لیوان کاهو خورد شده می‌باشد.	F5-1	کاهو خردشده
1. توجه داشته باشید که نباید از تک تک انواع کلم بطور جداگانه سوال شود فقط بطور کلی مصرف کلم را بپرسید و موارد ذکر شده در پرانتز را مثال بزنید. 2. یک دلمه کلم (یک برگ کلم کوچک / نصف برگ کلم بزرگ) مساوی با یک لیوان کلم خورد شده می‌باشد.	F5-2	کلم (شامل کلم سفید، قرمز، کلم قمری، گل کلم و کلم بروکلی)
1. در صورت استفاده از گوجه گیلاسی، به علت متغیر بودن سایز گوجه ها یک واحد تبدیلی وجود ندارد و میبایست از خود فرد بخواهید میزان مصرفی خود را به عدد متوسط تبدیل کند.	F5-3	گوجه فرنگی
1. از مصرف خیار بصورت جداگانه (در ظرف میوه) و در غذاهای مختلف مانند سالاد، ماست خیار و غیره سوال شود و مجموع مصرف ثبت گردد.	F5-4	خیار
1. توجه داشته باشید که نباید از تک تک انواع سبزی ها بطور جداگانه سوال شود فقط بطور کلی مصرف آنها در غذاهای مختلف را ثبت کنید و موارد ذکر شده در پرانتز را مثال بزنید. 2. هر پیش دستی مساوی با ۶ قاشق غذاخوری سبزی پخته می‌باشد.	F5-6	سبزی پخته (خورشتی / آش / کوکو / دلمه / اسفناج)
1. برای مواد غذایی چون کرفس ، بادمجان و غیره حتما غذاهایی که این مواد در آنها بکار می رود برای فرد مثال زده شود.	F5-7	بادمجان خورشتی
2. نیازی نیست کرفسی که در سبزی های خورشتی مخلوط شده است را در این بخش ثبت کنید.	F5-8	کرفس خام یا پخته / کنگر
1. یک قطعه چغندر ۶ x ۷ سانتی متری مساوی با یک شلغم متوسط می‌باشد.	F5-9	چغندر (لبو) شلغم
2. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و همه گزینه هایی که استفاده میشوند انتخاب شوند. 3. اگر فردی بطور روزانه یا هفتگی یا بیشتر از ۱۲ بار در سال آب هویج مصرف می کند، هویج مصرفی برای آن را نیز در میزان گزارشی لحاظ کنید. اگر مصرف آب هویج ماهانه یا سالانه است، نیازی نیست جداگانه از آن سوال شود و فقط مصرف معمول هویج در کلیه غذاها ثبت شود. 4. هر لیوان آب هویج مساوی با ۶ هویج متوسط می‌باشد.	F5-11	هویج
1. فقط سیر خام و یا پخته در بخش سبزی ها ثبت شود. ترشی سیر در بخش ترشی لحاظ شود. 2. یک قاشق غذاخوری سیر تازه مساوی با ۱ حبه سیر می‌باشد.	F5-12	سیر
1. حتما موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و همه گزینه هایی که استفاده میشوند انتخاب شوند. 2. توجه داشته باشید که در هنگام طبخ اغلب غذاها، از پیاز استفاده میشود. میزان مصرف پیاز طبخی، پیاز داغ و پیاز خام در مجموع ثبت شود.	F5-13	پیاز
1. هر لیوان فلفل خورد شده مساوی با یک و نیم عدد فلفل دلمه ای	F5-14	فلفل دلمه ای
1. هر قارچ متوسط مساوی با یک و نیم قاشق غذاخوری قارچ خورد شده می‌باشد.	F5-15	قارچ پخته
1. مصرف بلال بصورت فصلی می‌باشد ولی ذرت در همه سال به شکل فریز شده یا کنسروی موجود است. اگر فردی گزارش دهد که در فصل بلال، آن را هر هفته مصرف میکند (بطور مثال ۳ ماه از سال)، و در نه ماه دیگر در صورت ماهانه در سالاد یا غذاهای دیگر، حتما بپرسید که آیا در ۳ ماه فصل بلال هم ممکن است همچنان از ذرت بصورت ماهانه در غذاها استفاده کند یا در آن ۳ ماه فقط بصورت بلال مصرف می‌شود؟ 2. اگر فردی مصرف ذرت بوداده (پاپ کورن) روزانه یا هفتگی دارد، مصرف آن را نیز به ذرت و بلال اضافه کنید. ولی اگر مصرف آنها کمتر از هفتگی است، لازم نیست ثبت شود. هر لیوان ذرت (واحد پرسشنامه) مساوی با ۶ لیوان پاپ کورن میباشد.	F5-16	ذرت و بلال
1. در این گزینه، مصرف هر نوع کدو (کدو سبز یا مسمایی، کدو حلوائی) ثبت شود. 2. یک قطعه ۶ x ۶ سانتی متری کدو حلوائی مساوی با یک کدو مسمایی متوسط است.	F5-19	کدو
میوه ها		
در باره میوه های فصلی حتما ذکر شود که چند ماه از سال فرد از آن میوه مصرف می کند.		
1. هر پیش دستی گوجه سبز بطور متوسط مساوی با ۱۰ عدد گوجه سبز می‌باشد.	F6-7	گوجه سبز
1. هر پیش دستی توت فرنگی بطور متوسط مساوی با ۲۰ عدد توت می‌باشد.	F6-9	توت فرنگی

۱. چهار عدد سیب گلاب مساوی با یک سیب متوسط می باشد.	سیب	F6-14
۲. در قسمت ملاحظات، <u>گزینه غالب</u> انتخاب شود. در صورتی که فرد سیب با پوست و بدون پوست را کاملا بطور مساوی مصرف می کند می توانید هر دو گزینه را انتخاب کنید اما ترجیحا گزینه غالب ثبت شود.		
۱. در قسمت ملاحظات، <u>همه گزینه های</u> مصرفی انتخاب گردند.	آب میوه طبیعی	F6-21
انواع روغن، دانه های روغنی و کره		
۱. بهتر است ابتدا از فرد پرسیده شود روغن غالب مصرفی در خانه مایع است یا جامد و آن گزینه اول تکمیل شود.	روغن جامد / نیمه جامد	F7-3
۲. حتما به فرد یادآوری کنید که کل روغن مصرفی در روز خود را (صبحانه، میان وعده ها، ناهار و شام) گزارش دهد.		
۳. حتما از فرد درباره نوع روغن جامد مصرفی (حیوانی یا گیاهی بودن) سوال شود. <u>روغن نباتی جامد</u> ، روغنی گیاهی است که به صورت جامد عرضه می شود با روغن حیوانی فرق می کند. مصرف دنبه نیز در این بخش (روغن جامد / نیمه جامد) لحاظ شود.	روغن مایع	F7-4
۴. موارد موجود در بخش ملاحظات تکمیل گردد و گزینه ای که <u>بطور غالب</u> مصرف میشود انتخاب شود. اگر مراجعه کننده از چند گزینه بطور مساوی استفاده میکند، همه موارد ذکر شود، در غیر این صورت، گزینه غالب او انتخاب گردد.		
۵. اگر فرد مطمئن نیست چه مقدار روغن سهم او در غذاهای مختلف می شود، میزان روغنی که بطور معمول برای کل خانواده در غذا استفاده میشود را تقسیم بر تعداد افراد خانواده کنید تا سهم او را بدست بیاورید.		
۱. همه نوع زیتون، اعم از زیتون تازه، شور، ترشی زیتون و غیره در این بخش ثبت شود.	زیتون	F7-6
۲. یک قاشق غذاخوری زیتون پرورده مساوی با ۵ عدد زیتون میباشد.		
۳. یک پیاله زیتون (نصف لیوان) مساوی با ۳۰ عدد زیتون می باشد.		
۱. یک قاشق غذاخوری گردوی آسیاب شده معادل ۳ عدد گردو و یک لیوان گردوی آسیاب شده مساوی با ۴۴ گردوی کامل میباشد.	گردو	F7-8
۱. توجه داشته باشید که نباید از تک تک انواع مغزها بطور جداگانه سوال شود و فقط بطور کلی مصرف آنها را بپرسید و موارد ذکر شده در پرانتز را مثال بزنید.	سایر مغزها (بادام / بادام هندی / پسته / فندق)	F7-10
۲. به واحدها یا مقادیرهای مرجع بیان شده برای مغزها دقت شود. حتما میزان مصرف نهایی را به <u>عدد</u> ثبت کنید.		
۳. هر پیاله/ نصف لیوان مساوی با ۵۰ عدد مغز می باشد.		
توجه داشته باشید واحد تبدیل "مشت" حذف شده است! لطفا از این پس از یک مشت = ۲۰ عدد استفاده نکنید و در صورتی که فردی به "مشت" گزارش داد، از او بخواهید میزان مصرف خود را با استفاده از لیوان بیان کند.		
۴. یک قاشق غذاخوری خلال بادام مساوی با ۵ عدد بادام میباشد.		
۵. یک قاشق غذاخوری خلال پسته مساوی با ۱۵ عدد پسته می باشد.		
۶. یک لیوان پودر پسته مساوی با ۲۴۰ مغز پسته یا ۱۶ قاشق غذاخوری پودر می باشد.		
۱. یک قاشق غذاخوری مغز تخمه بطور متوسط مساوی با ۲ قاشق تخمه با پوست میباشد.	مغز تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه)	F7-11
قندها		
۱. از فرد پرسیده شود که در روز چند لیوان یا استکان چای می خورد و با هر لیوان یا استکان چند حبه قند مصرف می کند.	قند	F8-1
۱. توجه داشته باشید که نباید از تک تک انواع مواد شیرین بطور جداگانه سوال شود و فقط بطور کلی مصرف آنها را بپرسید و موارد ذکر شده در پرانتز را مثال بزنید.	سایر مواد شیرین (نبات / آبنبات / نقل / شکر پنیر)	F8-2
۲. پولکی مصرفی نیز در این بخش ثبت شود، یک عدد پولکی مساوی با یک واحد می باشد.		

<p>۱. اگر فردی بطور روزانه یا هفتگی از غذاهایی که در آن شکر بکار می رود مانند شیرین پلو، فسنجان، فرنی، شله زرد و غیره مصرف می کند، شکر آن نیز لحاظ شود. شکر شربت و چای نیز فراموش نشود.</p>	<p>شکر</p>	<p>F8-5</p>
<p>متفرقه</p>		
<p>۱. جمع کل از مصرف چای سیاه و چای سبز ثبت شود. اگر کسی فقط از چای سبز استفاده می کند، در ملاحظات حتما ثبت شود که میزان مصرفی فقط چای سبز است.</p> <p>۲. در قسمت ملاحظات گزینه غالب مصرف چای انتخاب شود.</p>	<p>چای</p>	<p>F9-1</p>
<p>۱. هر بطری شیشه ای تک نفره ماءشعیر ۳۳۰ میلی لیتر و مساوی با ۱/۵ لیوان می باشد.</p> <p>۲. هر بطری پلاستیکی یا شیشه ای تک نفره نوشابه مساوی با ۲۵۰-۲۷۰ میلی لیتر و معادل ۱ لیوان می باشد.</p> <p>۳. هر قوطی (کن) نوشابه یا ماءشعیر ۳۳۰ میلی لیتر و مساوی با ۱/۵ لیوان می باشد.</p> <p>۴. در قسمت ملاحظات نوشابه، اگر فردی فقط از نوشابه مشکلی، یا زرد یا سفید مصرف میکند، آن گزینه را انتخاب کنید، در غیر اینصورت، اگر از همه موارد مصرف میکند نیازی نیست قسمت ملاحظات تکمیل شود.</p>	<p>نوشابه</p> <p>ماءالشعیر</p>	<p>F9-2</p> <p>F9-3</p>
<p>۱. هر لیوان بستنی، مساوی با ۳ اسکوپ بستنی می باشد.</p>	<p>بستنی</p>	<p>F9-5</p>
<p>۱. در صورتی که فرد مصرف روزانه یا هفتگی سوهان دارد، آن را نیز به عنوان شیرینی خشک ثبت کنید.</p> <p>۲. یک قوطی کبریت سوهان مساوی با یک شیرینی خشک می باشد.</p>	<p>شیرینی خشک / کیک خشک (سوهان)</p>	<p>F9-6</p>
<p>۱. اگر فرد نمیداند دقیقا چقدر از چیپس یا پفک استفاده می کند و میگوید هر دفعه "کمی" از آنها را مصرف می کند، از او بپرسید حدودا چند وقت یکبار ممکن است خود او به تنهایی یک بسته تک نفره را تمام کند؟ بطور مثال ممکن است مراجعه کننده بگوید که هر هفته مقداری از چیپسی که فرزندش خریداری می کند را میل میکند و اگر مجموع مصرفش را در نظر بگیرد، ماهی ۱ بسته خود او به تنهایی مصرف کرده است.</p>	<p>انواع چیپس</p> <p>پفک</p>	<p>F9-9</p> <p>F9-10</p>
<p>۱. هر یک پیاله خیارشور مساوی با ۳ خیارشور متوسط می باشد.</p>	<p>خیارشور</p>	<p>F9-12</p>
<p>۱. در صورتی که شخصی میزان مصرف خود از بیسکویت یا ویفر را "یک بسته" گزارش کرد، باید از خود او بپرسید یک بسته حاوی چند عدد می باشد و آن را ثبت کنید زیرا تعداد بیسکویت یا ویفر در بسته بندی های مختلف بسیار متغیر است.</p>	<p>بیسکویت / ویفر</p>	<p>F9-17</p>
<p>ادویه جات</p>		
<p>۱. توجه داشته باشید که مجموع مصرف نمکی که مراجعه کننده در هنگام طبخ، سر سفره (با غذا، ماست، سالاد...) و یا هنگام مصرف میوه (با خیار یا سایر میوه ها) مصرف می کند را ثبت کنید.</p> <p>۲. اگر فرد مطمئن نیست چه مقدار نمک سهم او در غذاهای مختلف می شود، میزان نمکی که بطور معمول برای کل خانواده در غذا استفاده میشود را تقسیم بر تعداد افراد خانواده کنید تا سهم او را بدست بیاورید.</p>	<p>نمک</p>	<p>F10-1</p>
<p>مکمل ها</p>		
<p>۱. توجه داشته باشید که در جدول مکمل ها نیز مانند بقیه اقلام غذایی، مصرف افراد در یک سال گذشته باید ثبت شود. یعنی اگر کسی مکملی را در کل طول سال گذشته بصورت روزانه یا هفتگی و یا ماهانه مصرف کرده و میکند، آن را در ستون روز یا هفته یا ماه وارد میکنید.</p> <p>۲. در زمان هایی که فردی فقط برای مدتی در یک سال گذشته (مثلا ۲ ماه) مکملی را مصرف کرده ولی دیگر آن را مصرف نمیکند، میزان کل مصرف وی در سال وارد شود (۲ ماه مساوی با ۶۰ عدد). همچنین اگر فردی مکملی را در حال حاضر روزانه یا هفتگی یا ماهانه مصرف میکند ولی بطور مثال از ۳ ماه پیش شروع به مصرف آن کرده، به دلیل اینکه تمام سال گذشته از آن استفاده نکرده است، فقط مقداری که تاکنون مصرف شده را در سال وارد کنید. بطور مثال: مصرف فردی از یک ماه پیش روزانه یک قرص آهن مصرف میکند، بصورت ۳۰ عدد در سال وارد شود.</p> <p>۳. اگر کسی از مکمل فول یا فر فولیک استفاده می کند، هر دو گزینه آهن و اسید فولیک را برای او بطور یکسان تکمیل نمایید.</p> <p>۴. اگر کسی از مکمل زینک پلاس (zinc plus) استفاده می کند، هر دو گزینه مولتی ویتامین و زینک را برای او بطور یکسان تکمیل نمایید.</p>	<p>انواع مکمل</p>	<p>F11</p>

- ❖ برای سوال های چند گزینه ای، گزینه ها را برای مراجعه کنندگان بخوانید تا مناسب ترین گزینه را انتخاب کنند. دقت کنید تا پاسخ را به افراد القا نکنید!
- ❖ در صورت نیاز، با چند مثال منظور از هر سوال را به فرد انتقال دهید.
- ❖ در پرسش تعداد وعده های غذایی مصرف میوه نیز جز میان وعده محسوب می شود.
- ❖ نحوه سرخ کردن سیب زمینی، بادمجان، کدو و پیاز چگونه می باشد؟
 - مطمئن شوید که فرد منظور از "سرخ کردن" را متوجه می شود. حتی تفت دادن غذا با روغن به مقدار کم نیز سرخ کردن محسوب می شود.
- ❖ از چه نوع روغنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می کنید؟
 - منظور روغنی می باشد که بیشترین سهم را در مصرف دارد.
- ❖ آیا شما از غذاهای دودی مثل برنج دودی و ماهی دودی استفاده می کنید؟
 - در بعضی از مناطق کشور به برنج خارجی، پاکستانی و هندی دودی گفته می شوند دقت کنید در اینجا منظور دودی بودن است که بویژه در قدیم روشی برای نگهداری مواد غذایی بوده است. و امروزه بیشتر از روی تفنن استفاده می شود. با پروسه دودی کردن آشنایی داشته باشید تا اشتباهات غذایی را به عنوان دودی تلقی و ثبت نکنید.
- ❖ سبزیجات را به چه صورت نگهداری می کنید؟
 - در این سوال مواردی که برای فرد بیشترین کاربرد را دارد انتخاب نمایید.
- ❖ برای تمام سوال های مربوط به ظروف غذا، پخت و پز و نگهداری مواد غذایی، گزینه ای که بیشترین کاربرد را دارد انتخاب شود، در صورتی که از دو گزینه بطور مساوی استفاده میشود، دو گزینه انتخاب شوند. (فقط برای سوال ظروف پخت و پز اگر نیاز بود، تا ۳ گزینه را نیز میتوانید انتخاب کنید).
- ❖ برای آلرژی های غذایی، حتما ماده غذایی ثبت شود.

مراحل تکمیل پرسشنامه دیجیتال

برای تکمیل پرسشنامه بسامد مصرف خوراک دیجیتال به نکات زیر دقت کنید:

- بعد از ورود به سیستم با نام کاربری خود، نام، نام خانوادگی و کد ملی فرد مراجعه کننده را وارد کرده و دکمه جستجو (آبی رنگ) را بزنید. هیچگاه پرسشگر تغذیه نباید دکمه قرمز (ورود فرد جدید) را بزند. پیش از آنکه افراد برای تکمیل پرسشنامه تغذیه پیش شما بیایند، باید حتما ثبت نام شده باشند. این یعنی نام آنها در سیستم موجود است و با جستجو باید آنها را پیدا کنید. اگر فردی در نتایج جستجو پیدا نشد به افرادی که ثبت نام کرده اند اطلاع دهید. اما خودتان فرد را وارد سیستم نکنید.
- بعد از جستجوی فرد روی گزینه **انتخاب** بزنید تا پرسشنامه فرد مورد نظر شما باز شود.

- بعد از انتخاب فرد سه بخش ۱. بسامد مصرف خوراک ۲. مکمل های غذایی و ۳. مصرف آب را تکمیل کنید.
- در قسمت بسامد مصرف خوراک اطلاعات هریک از اقلام را به ترتیب پر کنید یعنی اول انتخاب مقدار ← متوسط بار مصرف ← انتخاب گزینه مصرف (روز، هفته، ماه، سال) ← و الی آخر. بعضی قسمتهای پرسشنامه بر اساس اطلاعات وارد شده فعال یا غیر فعال میشوند. بنابراین لازم است اطلاعات به ترتیب پر شوند تا قسمتهای مورد نیاز فعال شوند. بطور مثال اگر در ستون "مصرف در" سال انتخاب شود، ستون ماه در سال غیر فعال خواهد شد.
- بعد از وارد کردن اطلاعات هریک از اقلام، دکمه آبی "ثبت" و یا دکمه Enter را باید بزنید تا اطلاعات save شود. در غیر این صورت اطلاعات را از دست خواهید داد. در صورت ثبت اطلاعات، دکمه ثبت سبز می شود.

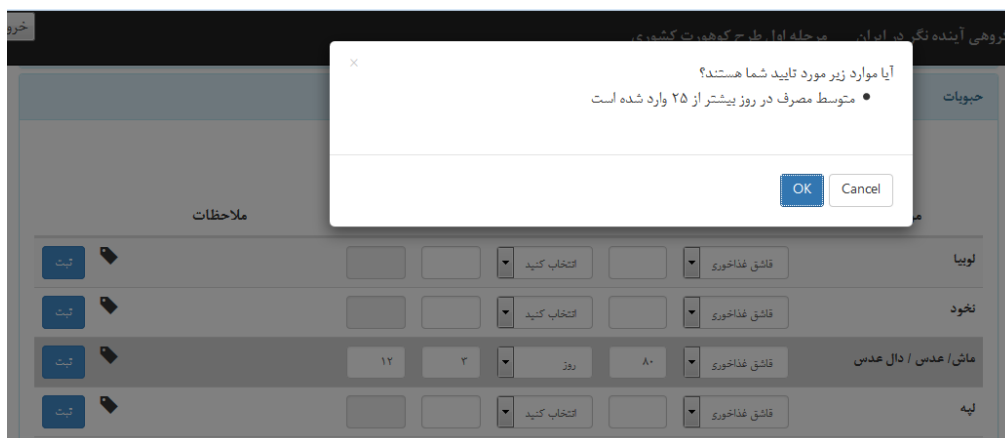
۶. اگر فردی از یکی از اقلام اصلا مصرف نمیکنند در ستون "مصرف در" گزینه "هرگز" را انتخاب کنید و دکمه ثبت را نیز بزنید. در این مواقع **Enter** کار نمیکنند و باید حتما روی "ثبت" کلیک کنید.

۷. برای اقلامی که نیاز به محاسبه دارند، تمامی اطلاعاتی که بر اساس آن محاسبه میکنید را نیز باید در فرم دیجیتال وارد کنید. برای انجام این کار روی آیکن زیر کلیک کنید تا text box باز شود و اطلاعات فرد را وارد کنید.

۸. بعد از وارد کردن اطلاعات (عکس زیر) ، آیکن text box قرمز شده تا هر کس پرسشنامه را میبیند، از قبیل چکر، بداند در آن توضیحاتی نوشته شده است.

۹. قبل از آنکه هریک از بخشهای پرسشنامه را ببندید و بخش دیگری را آغاز کنید، از تکمیل بودن آن مطمئن شوید.

۱۰. ممکن است بعضی وقتها دکمه ثبت را که میزنید صفحه زیر باز شود. در این شرایط اطلاعات وارده را دوباره چک کنید: اگر صحیح است، OK را بزنید و اگر اشتباهی رخ داده، اطلاعات را تصحیح کنید و دوباره ثبت کنید. برای جلوگیری از اشتباهات تایپی، بازه های خاصی برای اقلام در نظر گرفته شده اند که این صفحه مربوط به آن بازه ها میباشد.



۱۱. اگر لازم بود عددی را بصورت اعشاری ثبت کنید باید اول صفر را بزنید، سپس نقطه (۰) و بعد عدد مورد نظر خود را. بطور مثال اگر میزان مصرف فردی $\frac{1}{2}$ واحد مصرف بود، آن را 0.5 وارد میکنید. اگر میزان $\frac{1}{8}$ بود، با ماشین حساب ۱ را تقسیم بر ۸ کرده و سپس جواب را (0.125) وارد پرسشنامه کنید. همیشه قبل از ممیز باید عدد صفر را بزنید وگرنه عدد بدرستی وارد پرسشنامه نخواهد شد.

۱۲. در قسمت مکملهای غذایی بدلیل صرفه جویی در وقت، و بدلیل آنکه اکثر افراد از آنها استفاده نمیکند، برای تمامی اقلام گزینه "هرگز" بصورت default انتخاب شده است. اگر کسی از هیچ یک از مکملها مصرف نمیکند، فقط یکبار دکمه ثبت را در پایین صفحه بزنید تا "هرگز" ها ثبت شوند. اگر کسی از بعضی از مکملها استفاده میکند، اطلاعات آن مکمل را وارد کنید و سپس دکمه ثبت پایین صفحه را بزنید.