



مطالعه تغذیه مردم یزد (تمیز) Yazd Nutrition Study (Tamiz)



مطالعه تغذیه مردم یزد (تمیز)

با همکاری مطالعه سلامت مردم یزد (یاس)

پرسشنامه بسامد خوراک نیمه کمی

نان و غلات

شما به طور معمول چند بار <u>نان لواش</u> می خورید؟				
1-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-2) 1 تا 3 بار در ماه	1-3) یک بار در هفته	1-4) 2-4 بار در هفته	1-5) 5 تا 6 بار در هفته
2-1) یک بار در روز	2-2) 2 تا 4 بار در روز	2-3) 5 تا 7 بار در روز	2-4) 7 تا 9 بار در روز	2-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان لواش</u> مصرف می کنید؟				
3-1) یک کف دست	3-2) دو تا 4 کف دست	3-3) 5 تا 7 کف دست	3-4) 8 تا 10 کف دست	3-5) 11 کف دست و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نان بربری</u> می خورید؟				
4-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	4-2) 1 تا 3 بار در ماه	4-3) یک بار در هفته	4-4) 2-4 بار در هفته	4-5) 5 تا 6 بار در هفته
5-1) یک بار در روز	5-2) 2 تا 4 بار در روز	5-3) 5 تا 7 بار در روز	5-4) 7 تا 9 بار در روز	5-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان بربری</u> مصرف می کنید؟				
6-1) یک کف دست	6-2) دو تا 4 کف دست	6-3) 5 تا 7 کف دست	6-4) 8 تا 10 کف دست	6-5) 11 کف دست و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نان سنگ</u> می خورید؟				
7-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	7-2) 1 تا 3 بار در ماه	7-3) یک بار در هفته	7-4) 2-4 بار در هفته	7-5) 5 تا 6 بار در هفته
8-1) یک بار در روز	8-2) 2 تا 4 بار در روز	8-3) 5 تا 7 بار در روز	8-4) 7 تا 9 بار در روز	8-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان سنگ</u> مصرف می کنید؟				
9-1) یک کف دست	9-2) دو تا 4 کف دست	9-3) 5 تا 7 کف دست	9-4) 8 تا 10 کف دست	9-5) 11 کف دست و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نان تافتون یا تنوری</u> می خورید؟				
10-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	10-2) 1 تا 3 بار در ماه	10-3) یک بار در هفته	10-4) 2-4 بار در هفته	10-5) 5 تا 6 بار در هفته
11-1) یک بار در روز	11-2) 2 تا 4 بار در روز	11-3) 5 تا 7 بار در روز	11-4) 7 تا 9 بار در روز	11-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان تافتون یا تنوری</u> مصرف می کنید؟				
12-1) یک کف دست	12-2) دو تا 4 کف دست	12-3) 5 تا 7 کف دست	12-4) 8 تا 10 کف دست	12-5) 11 کف دست و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نان خشک</u> می خورید؟				
13-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	13-2) 1 تا 3 بار در ماه	13-3) یک بار در هفته	13-4) 2-4 بار در هفته	13-5) 5 تا 6 بار در هفته
14-1) یک بار در روز	14-2) 2 تا 4 بار در روز	14-3) 5 تا 7 بار در روز	14-4) 7 تا 9 بار در روز	14-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان خشک</u> مصرف می کنید؟				
15-1) یک چهارم تکه متوسط	15-2) نصف تکه متوسط	15-3) یک تکه متوسط	15-4) 2 تا 4 تکه متوسط	15-5) 5 تکه متوسط یا بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نان باگت</u> می خورید؟				
16-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	16-2) 1 تا 3 بار در ماه	16-3) یک بار در هفته	16-4) 2-4 بار در هفته	16-5) 5 تا 6 بار در هفته
17-1) یک بار در روز	17-2) 2 تا 4 بار در روز	17-3) 5 تا 7 بار در روز	17-4) 7 تا 9 بار در روز	17-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان باگت</u> مصرف می کنید؟				
18-1) یک چهارم عدد	18-2) نصف عدد	18-3) نصف تا یک عدد	18-4) یک تا یک و نیم عدد	18-5) دو عدد و بیشتر

7

شما به طور معمول چند بار نان تست می خورید؟

19-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	19-2	1 تا 3 بار در ماه	19-3	یک بار در هفته	19-4	2-4 بار در هفته	19-5	5 تا 6 بار در هفته
20-1	یک بار در روز	20-2	2 تا 4 بار در روز	20-3	5 تا 7 بار در روز	20-4	7 تا 9 بار در روز	20-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر نان تست مصرف می کنید؟

21-1	یک عدد	21-2	دو عدد	21-3	سه عدد	21-4	چهار تا 6 عدد	21-5	7 عدد و بیشتر
------	--------	------	--------	------	--------	------	---------------	------	---------------

8

شما به طور معمول چند بار نان کرنو می خورید؟

22-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	22-2	1-3 بار در ماه	22-3	یک بار در هفته	22-4	2-4 بار در هفته	22-5	5 تا 6 بار در هفته
23-1	یک بار در روز	23-2	2 تا 4 بار در روز	23-3	5 تا 7 بار در روز	23-4	7 تا 9 بار در روز	23-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر نان کرنو مصرف می کنید؟

24-1	نصف عدد	24-2	یک عدد	24-3	دو عدد	24-4	سه عدد	24-5	چهار عدد و بیشتر
------	---------	------	--------	------	--------	------	--------	------	------------------

9

شما به طور معمول چند بار برنج پخته می خورید؟

25-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	25-2	1-3 بار در ماه	25-3	یک بار در هفته	25-4	2-4 بار در هفته	25-5	5 تا 6 بار در هفته
26-1	یک بار در روز	26-2	2 تا 4 بار در روز	26-3	5 تا 7 بار در روز	26-4	7 تا 9 بار در روز	26-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر برنج پخته مصرف می کنید؟

27-1	ربع بشقاب غذا خوری	27-2	نصف بشقاب غذا خوری	27-3	یک بشقاب غذا خوری	27-4	دو بشقاب غذا خوری	27-5	سه بشقاب و بیشتر
------	--------------------	------	--------------------	------	-------------------	------	-------------------	------	------------------

10

شما به طور معمول چند بار ماکارونی پخته می خورید؟

28-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	28-2	1-3 بار در ماه	28-3	یک بار در هفته	28-4	2-4 بار در هفته	28-5	5 تا 6 بار در هفته
29-1	یک بار در روز	29-2	2 تا 4 بار در روز	29-3	5 تا 7 بار در روز	29-4	7 تا 9 بار در روز	29-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر ماکارونی پخته مصرف می کنید؟

30-1	ربع بشقاب غذا خوری	30-2	نصف بشقاب غذا خوری	30-3	یک بشقاب غذا خوری	30-4	دو بشقاب غذا خوری	30-5	سه بشقاب و بیشتر
------	--------------------	------	--------------------	------	-------------------	------	-------------------	------	------------------

11

شما به طور معمول چند بار سیب زمینی پخته می خورید؟

31-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	31-2	1-3 بار در ماه	31-3	یک بار در هفته	31-4	2-4 بار در هفته	31-5	5 تا 6 بار در هفته
32-1	یک بار در روز	32-2	2 تا 4 بار در روز	32-3	5 تا 7 بار در روز	32-4	7 تا 9 بار در روز	32-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر سیب زمینی پخته مصرف می کنید؟

33-1	کمتر از نصف عدد متوسط	33-2	نصف عدد متوسط	33-3	یک عدد	33-4	دو عدد	33-5	سه عدد و بیشتر
------	-----------------------	------	---------------	------	--------	------	--------	------	----------------

12

شما به طور معمول چند بار سیب زمینی سرخ کرده می خورید؟

34-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	34-2	1-3 بار در ماه	34-3	یک بار در هفته	34-4	2-4 بار در هفته	34-5	5 تا 6 بار در هفته
35-1	یک بار در روز	35-2	2 تا 4 بار در روز	35-3	5 تا 7 بار در روز	35-4	7 تا 9 بار در روز	35-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر سیب زمینی سرخ کرده مصرف می کنید؟

36-1	1 تا 3 خلال متوسط	36-2	4 تا 6 خلال متوسط	36-3	7 تا 10 خلال متوسط	36-4	11 تا 15 خلال متوسط	36-5	16 خلال و بیشتر
------	-------------------	------	-------------------	------	--------------------	------	---------------------	------	-----------------

13

شما به طور معمول چند بار ورمیشل پخته (رشته سوپ) می خورید؟

- (37-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (37-2) 1-3 بار در ماه (37-3) یک بار در هفته (37-4) 2-4 بار در هفته (37-5) 5 تا 6 بار در هفته
(38-1) یک بار در روز (38-2) 2 تا 4 بار در روز (38-3) 5 تا 7 بار در روز (38-4) 7 تا 9 بار در روز (38-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر ورمیشل پخته (رشته سوپ) مصرف می کنید؟

- (39-1) یک چهارم لیوان (39-2) نصف لیوان (39-3) یک لیوان (39-4) دو لیوان (39-5) سه لیوان و بیشتر

14

شما به طور معمول چند بار رشته پخته می خورید؟

- (40-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (40-2) 1-3 بار در ماه (40-3) یک بار در هفته (40-4) 2-4 بار در هفته (40-5) 5 تا 6 بار در هفته
(41-1) یک بار در روز (41-2) 2 تا 4 بار در روز (41-3) 5 تا 7 بار در روز (41-4) 7 تا 9 بار در روز (41-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر رشته پخته مصرف می کنید؟

- (42-1) یک چهارم لیوان (42-2) نصف لیوان (42-3) یک لیوان (42-4) دو لیوان (42-5) سه لیوان و بیشتر

15

شما به طور معمول چند بار آرد گندم می خورید؟

- (43-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (43-2) 1-3 بار در ماه (43-3) یک بار در هفته (43-4) 2-4 بار در هفته (43-5) 5 تا 6 بار در هفته
(44-1) یک بار در روز (44-2) 2 تا 4 بار در روز (44-3) 5 تا 7 بار در روز (44-4) 7 تا 9 بار در روز (44-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر آرد گندم مصرف می کنید؟

- (45-1) یک چهارم استکان شستی (45-2) نصف استکان شستی (45-3) یک استکان شستی (45-4) دو استکان شستی (45-5) سه استکان و بیشتر

16

شما به طور معمول چند بار بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی) می خورید؟

- (46-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (46-2) 1-3 بار در ماه (46-3) یک بار در هفته (46-4) 2-4 بار در هفته (46-5) 5 تا 6 بار در هفته
(47-1) یک بار در روز (47-2) 2 تا 4 بار در روز (47-3) 5 تا 7 بار در روز (47-4) 7 تا 9 بار در روز (47-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر بیسکویت سبوس دار (ساقه طلایی) مصرف می کنید؟

- (48-1) یک عدد (48-2) دو عدد (48-3) سه تا 5 عدد (48-4) 6 تا 8 عدد (48-5) 9 عدد و بیشتر

17

شما به طور معمول چند بار بیسکویت معمولی می خورید؟

- (49-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (49-2) 1-3 بار در ماه (49-3) یک بار در هفته (49-4) 2-4 بار در هفته (49-5) 5 تا 6 بار در هفته
(50-1) یک بار در روز (50-2) 2 تا 4 بار در روز (50-3) 5 تا 7 بار در روز (50-4) 7 تا 9 بار در روز (50-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر بیسکویت معمولی مصرف می کنید؟

- (51-1) یک عدد (51-2) دو عدد (51-3) سه تا 5 عدد (51-4) 6 تا 8 عدد (51-5) 9 عدد و بیشتر

18

شما به طور معمول چند بار کیک یزدی می خورید؟

- (52-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (52-2) 1-3 بار در ماه (52-3) یک بار در هفته (52-4) 2-4 بار در هفته (52-5) 5 تا 6 بار در هفته
(53-1) یک بار در روز (53-2) 2 تا 4 بار در روز (53-3) 5 تا 7 بار در روز (53-4) 7 تا 9 بار در روز (53-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر کیک یزدی مصرف می کنید؟

- (54-1) یک عدد (54-2) دو عدد (54-3) سه تا 5 عدد (54-4) 6 تا 8 عدد (54-5) 9 عدد و بیشتر

19

شما به طور معمول چند بار کیک خانگی (تولد و ...) می خورید؟

55-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	55-2	1-3 بار در ماه	55-3	یک بار در هفته	55-4	2-4 بار در هفته	55-5	5 تا 6 بار در هفته
56-1	یک بار در روز	56-2	2 تا 4 بار در روز	56-3	5 تا 7 بار در روز	56-4	7 تا 9 بار در روز	56-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>کیک خانگی (تولد و ...)</u> مصرف می کنید؟									
57-1	یک برش متوسط	57-2	دو برش متوسط	57-3	سه تا 5 برش متوسط	57-4	6 تا 8 برش	57-5	9 برش و بیشتر
شما به طور معمول چند بار از <u>سایر کیک ها</u> می خورید؟									
58-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	58-2	1-3 بار در ماه	58-3	یک بار در هفته	58-4	2-4 بار در هفته	58-5	5 تا 6 بار در هفته
59-1	یک بار در روز	59-2	2 تا 4 بار در روز	59-3	5 تا 7 بار در روز	59-4	7 تا 9 بار در روز	59-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>سایر کیک ها</u> مصرف می کنید؟									
60-1	یک عدد	60-2	دو عدد	60-3	سه تا 5 عدد	60-4	6 تا 8 عدد	60-5	9 عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>ذرت و بلال</u> می خورید؟									
61-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	61-2	1-3 بار در ماه	61-3	یک بار در هفته	61-4	2-4 بار در هفته	61-5	5 تا 6 بار در هفته
62-1	یک بار در روز	62-2	2 تا 4 بار در روز	62-3	5 تا 7 بار در روز	62-4	7 تا 9 بار در روز	62-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>ذرت و بلال</u> مصرف می کنید؟									
63-1	یک عدد متوسط	63-2	دو عدد متوسط	63-3	سه تا 5 عدد متوسط	63-4	6 تا 8 عدد متوسط	63-5	9 عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>جو پخته</u> می خورید؟									
64-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	64-2	1-3 بار در ماه	64-3	یک بار در هفته	64-4	2-4 بار در هفته	64-5	5 تا 6 بار در هفته
65-1	یک بار در روز	65-2	2 تا 4 بار در روز	65-3	5 تا 7 بار در روز	65-4	7 تا 9 بار در روز	65-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>جو پخته</u> مصرف می کنید؟									
66-1	یک چهارم لیوان	66-2	نصف لیوان	66-3	یک لیوان	66-4	دو لیوان	66-5	سه لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>بلغور پخته</u> می خورید؟									
67-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	67-2	1-3 بار در ماه	67-3	یک بار در هفته	67-4	2-4 بار در هفته	67-5	5 تا 6 بار در هفته
68-1	یک بار در روز	68-2	2 تا 4 بار در روز	68-3	5 تا 7 بار در روز	68-4	7 تا 9 بار در روز	68-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>بلغور پخته</u> مصرف می کنید؟									
69-1	یک چهارم لیوان	69-2	نصف لیوان	69-3	یک لیوان	69-4	دو لیوان	69-5	سه لیوان و بیشتر

حبوبات

شما به طور معمول چند بار <u>عدس</u> می خورید؟				
(70-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(70-2) 1-3 بار در ماه	(70-3) یک بار در هفته	(70-4) 2-4 بار در هفته	(70-5) 5 تا 6 بار در هفته
(71-1) یک بار در روز	(71-2) 2 تا 4 بار در روز	(71-3) 5 تا 7 بار در روز	(71-4) 7 تا 9 بار در روز	(71-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>عدس</u> مصرف می کنید؟				
(72-1) یک قاشق غذاخوری	(72-2) دو قاشق غذا خوری	(72-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(72-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(72-5) 9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>لوبیا</u> می خورید؟				
(73-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(73-2) 1-3 بار در ماه	(73-3) یک بار در هفته	(73-4) 2-4 بار در هفته	(73-5) 5 تا 6 بار در هفته
(74-1) یک بار در روز	(74-2) 2 تا 4 بار در روز	(74-3) 5 تا 7 بار در روز	(74-4) 7 تا 9 بار در روز	(74-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>لوبیا</u> مصرف می کنید؟				
(75-1) یک قاشق غذاخوری	(75-2) دو قاشق غذا خوری	(75-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(75-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(75-5) 9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نخود</u> می خورید؟				
(76-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(76-2) 1-3 بار در ماه	(76-3) یک بار در هفته	(76-4) 2-4 بار در هفته	(76-5) 5 تا 6 بار در هفته
(77-1) یک بار در روز	(77-2) 2 تا 4 بار در روز	(77-3) 5 تا 7 بار در روز	(77-4) 7 تا 9 بار در روز	(77-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>نخود</u> مصرف می کنید؟				
(78-1) یک قاشق غذاخوری	(78-2) دو قاشق غذا خوری	(78-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(78-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(78-5) 9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>باقلا پخته</u> می خورید؟				
(79-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(79-2) 1-3 بار در ماه	(79-3) یک بار در هفته	(79-4) 2-4 بار در هفته	(79-5) 5 تا 6 بار در هفته
(80-1) یک بار در روز	(80-2) 2 تا 4 بار در روز	(80-3) 5 تا 7 بار در روز	(80-4) 7 تا 9 بار در روز	(80-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>باقلا پخته</u> مصرف می کنید؟				
(81-1) یک قاشق غذاخوری	(81-2) دو قاشق غذا خوری	(81-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(81-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(81-5) 9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>سویا</u> می خورید؟				
(82-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(82-2) 1-3 بار در ماه	(82-3) یک بار در هفته	(82-4) 2-4 بار در هفته	(82-5) 5 تا 6 بار در هفته
(83-1) یک بار در روز	(83-2) 2 تا 4 بار در روز	(83-3) 5 تا 7 بار در روز	(83-4) 7 تا 9 بار در روز	(83-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>سویا</u> مصرف می کنید؟				
(84-1) یک قاشق غذاخوری	(84-2) دو قاشق غذا خوری	(84-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(84-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(84-5) 9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>ماش</u> می خورید؟				
(85-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(85-2) 1-3 بار در ماه	(85-3) یک بار در هفته	(85-4) 2-4 بار در هفته	(85-5) 5 تا 6 بار در هفته
(86-1) یک بار در روز	(86-2) 2 تا 4 بار در روز	(86-3) 5 تا 7 بار در روز	(86-4) 7 تا 9 بار در روز	(86-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>ماش</u> مصرف می کنید؟				
(87-1) یک قاشق غذاخوری	(87-2) دو قاشق غذا خوری	(87-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(87-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(87-5) 9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>لیه</u> می خورید؟				
(88-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(88-2) 1-3 بار در ماه	(88-3) یک بار در هفته	(88-4) 2-4 بار در هفته	(88-5) 5 تا 6 بار در هفته
(89-1) یک بار در روز	(89-2) 2 تا 4 بار در روز	(89-3) 5 تا 7 بار در روز	(89-4) 7 تا 9 بار در روز	(89-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>لیه</u> مصرف می کنید؟				
(90-1) یک قاشق غذاخوری	(90-2) دو قاشق غذا خوری	(90-3) سه تا 5 قاشق غذاخوری	(90-4) 6 تا 8 قاشق غذا خوری	(90-5) 9 قاشق و بیشتر

گوشت ها

شما به طور معمول چند بار <u>گوشت گاو یا گوساله</u> می خورید؟				
31	91-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	91-2 1-3 بار در ماه	91-3 یک بار در هفته	91-4 2-4 بار در هفته
	92-1 یک بار در روز	92-2 2 تا 4 بار در روز	92-3 5 تا 7 بار در روز	92-4 7 تا 9 بار در روز
	92-5 5 تا 6 بار در هفته			92-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>گوشت گاو یا گوساله</u> مصرف می کنید؟				
	93-1 یک تکه خورشتی	93-2 دو تکه خورشتی	93-3 سه تا 5 تکه خورشتی	93-4 6 تا 8 تکه خورشتی
	93-5 9 تکه و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>گوشت گوسفند</u> می خورید؟				
32	94-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	94-2 1-3 بار در ماه	94-3 یک بار در هفته	94-4 2-4 بار در هفته
	95-1 یک بار در روز	95-2 2 تا 4 بار در روز	95-3 5 تا 7 بار در روز	95-4 7 تا 9 بار در روز
	95-5 5 تا 6 بار در هفته			95-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>گوشت گوسفند</u> مصرف می کنید؟				
	96-1 یک تکه خورشتی	96-2 دو تکه خورشتی	96-3 سه تا 5 تکه خورشتی	96-4 6 تا 8 تکه خورشتی
	96-5 9 تکه و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>گوشت چرخ کرده</u> می خورید؟				
33	97-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	97-2 1-3 بار در ماه	97-3 یک بار در هفته	97-4 2-4 بار در هفته
	98-1 یک بار در روز	98-2 2 تا 4 بار در روز	98-3 5 تا 7 بار در روز	98-4 7 تا 9 بار در روز
	98-5 5 تا 6 بار در هفته			98-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>گوشت چرخ کرده</u> مصرف می کنید؟				
	99-1 یک قاشق غذا خوری	99-2 دو قاشق غذاخوری	99-3 سه تا 5 قاشق غذاخوری	99-4 6 تا 8 قاشق غذاخوری
	99-5 9 قاشق و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>مرغ و جوجه با پوست</u> می خورید؟				
34	100-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	100-2 1-3 بار در ماه	100-3 یک بار در هفته	100-4 2-4 بار در هفته
	101-1 یک بار در روز	101-2 2 تا 4 بار در روز	101-3 5 تا 7 بار در روز	101-4 7 تا 9 بار در روز
	101-5 5 تا 6 بار در هفته			101-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>مرغ و جوجه با پوست</u> مصرف می کنید؟				
	102-1 یک قطعه متوسط	102-2 دو قطعه متوسط	102-3 سه تا 5 قطعه متوسط	102-4 6 تا 8 قطعه متوسط
	102-5 9 قطعه و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>مرغ و جوجه بدون پوست</u> می خورید؟				
35	103-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	103-2 1-3 بار در ماه	103-3 یک بار در هفته	103-4 2-4 بار در هفته
	104-1 یک بار در روز	104-2 2 تا 4 بار در روز	104-3 5 تا 7 بار در روز	104-4 7 تا 9 بار در روز
	104-5 5 تا 6 بار در هفته			104-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>مرغ و جوجه بدون پوست</u> مصرف می کنید؟				
	105-1 یک قطعه متوسط	105-2 دو قطعه متوسط	105-3 سه تا 5 قطعه متوسط	105-4 6 تا 8 قطعه متوسط
	105-5 9 قطعه و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>ماهی (به غیر از کنسرو تن)</u> می خورید؟				
36	106-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	106-2 1-3 بار در ماه	106-3 یک بار در هفته	106-4 2-4 بار در هفته
	107-1 یک بار در روز	107-2 2 تا 4 بار در روز	107-3 5 تا 7 بار در روز	107-4 7 تا 9 بار در روز
	107-5 5 تا 6 بار در هفته			107-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>ماهی (به غیر از کنسرو تن)</u> مصرف می کنید؟				
	108-1 نصف تکه متوسط	108-2 یک تکه متوسط	108-3 دو تکه متوسط	108-4 سه تا 5 تکه متوسط
	108-5 6 تکه و بیشتر			

37

شما به طور معمول چند بار تن ماهی (کنسرو) می خورید؟

109-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	109-2	1-3 بار در ماه	109-3	یک بار در هفته	109-4	2-4 بار در هفته	109-5	5 تا 6 بار در هفته
110-1	یک بار در روز	110-2	2 تا 4 بار در روز	110-3	5 تا 7 بار در روز	110-4	7 تا 9 بار در روز	110-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر از تن ماهی (کنسرو) مصرف می کنید؟

111-1	نصف قوطی	111-2	یک قوطی	111-3	دو قوطی	111-4	سه قوطی	111-5	چهار قوطی و بیشتر
-------	----------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	-------------------

38

شما به طور معمول چند بار همبرگر می خورید؟

112-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	112-2	1-3 بار در ماه	112-3	یک بار در هفته	112-4	2-4 بار در هفته	112-5	5 تا 6 بار در هفته
113-1	یک بار در روز	113-2	2 تا 4 بار در روز	113-3	5 تا 7 بار در روز	113-4	7 تا 9 بار در روز	113-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر از همبرگر مصرف می کنید؟

114-1	نصف عدد	114-2	یک عدد	114-3	یک و نیم عدد	114-4	دو عدد	114-5	سه عدد و بیشتر
-------	---------	-------	--------	-------	--------------	-------	--------	-------	----------------

39

شما به طور معمول چند بار سوسیس می خورید؟

115-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	115-2	1-3 بار در ماه	115-3	یک بار در هفته	115-4	2-4 بار در هفته	115-5	5 تا 6 بار در هفته
116-1	یک بار در روز	116-2	2 تا 4 بار در روز	116-3	5 تا 7 بار در روز	116-4	7 تا 9 بار در روز	116-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر سوسیس مصرف می کنید؟

117-1	یک عدد	117-2	دو عدد	117-3	سه عدد	117-4	4 تا 6 عدد	117-5	7 عدد و بیشتر
-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	------------	-------	---------------

40

شما به طور معمول چند بار کالباس می خورید؟

118-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	118-2	1-3 بار در ماه	118-3	یک بار در هفته	118-4	2-4 بار در هفته	118-5	5 تا 6 بار در هفته
119-1	یک بار در روز	119-2	2 تا 4 بار در روز	119-3	5 تا 7 بار در روز	119-4	7 تا 9 بار در روز	119-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر کالباس مصرف می کنید؟

120-1	یک تا 2 برش	120-2	سه تا 4 برش	120-3	4 تا 5 برش	120-4	6 تا 8 برش	120-5	9 برش و بیشتر
-------	-------------	-------	-------------	-------	------------	-------	------------	-------	---------------

41

شما به طور معمول چند بار تخم مرغ می خورید؟

121-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	121-2	1-3 بار در ماه	121-3	یک بار در هفته	121-4	2-4 بار در هفته	121-5	5 تا 6 بار در هفته
122-1	یک بار در روز	122-2	2 تا 4 بار در روز	122-3	5 تا 7 بار در روز	122-4	7 تا 9 بار در روز	122-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر تخم مرغ مصرف می کنید؟

123-1	یک عدد	123-2	دو عدد	123-3	سه عدد	123-4	چهار عدد	123-5	5 عدد و بیشتر
-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	----------	-------	---------------

42

شما به طور معمول چند بار دل و جگر و قلوه می خورید؟

124-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	124-2	1-3 بار در ماه	124-3	یک بار در هفته	124-4	2-4 بار در هفته	124-5	5 تا 6 بار در هفته
125-1	یک بار در روز	125-2	2 تا 4 بار در روز	125-3	5 تا 7 بار در روز	125-4	7 تا 9 بار در روز	125-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر دل و جگر و قلوه مصرف می کنید؟

126-1	یک تا 2 تکه متوسط	126-2	سه تا 4 تکه متوسط	126-3	5 تا 7 تکه متوسط	126-4	8 تا 10 تکه متوسط	126-5	11 تکه و بیشتر
-------	-------------------	-------	-------------------	-------	------------------	-------	-------------------	-------	----------------

43

شما به طور معمول چند بار سیرابی و شیردان می خورید؟

127-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	127-2	1-3 بار در ماه	127-3	یک بار در هفته	127-4	2-4 بار در هفته	127-5	5 تا 6 بار در هفته
128-1	یک بار در روز	128-2	2 تا 4 بار در روز	128-3	5 تا 7 بار در روز	128-4	7 تا 9 بار در روز	128-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سیرابی</u> و <u>شیردان</u> مصرف می کنید؟									
129-1	یک تا 2 قطعه متوسط	129-2	سه تا 4 قطعه متوسط	129-3	5 تا 7 قطعه متوسط	129-4	8 تا 10 قطعه متوسط	129-5	11 و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>زبان</u> می خورید؟									
130-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	130-2	1-3 بار در ماه	130-3	یک بار در هفته	130-4	2-4 بار در هفته	130-5	5 تا 6 بار در هفته
131-1	یک بار در روز	131-2	2 تا 4 بار در روز	131-3	5 تا 7 بار در روز	131-4	7 تا 9 بار در روز	131-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>زبان</u> مصرف می کنید؟									
132-1	یک چهارم زبان	132-2	نصف یک زبان	132-3	یک زبان کامل	132-4	دو زبان کامل	132-5	3 زبان یا بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>مغز</u> می خورید؟									
133-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	133-2	1-3 بار در ماه	133-3	یک بار در هفته	133-4	2-4 بار در هفته	133-5	5 تا 6 بار در هفته
134-1	یک بار در روز	134-2	2 تا 4 بار در روز	134-3	5 تا 7 بار در روز	134-4	7 تا 9 بار در روز	134-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>مغز</u> مصرف می کنید؟									
135-1	یک چهارم عدد کامل	135-2	نصف عدد کامل	135-3	یک عدد کامل	135-4	دو عدد کامل	135-5	سه عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>کله</u> می خورید؟									
136-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	136-2	1-3 بار در ماه	136-3	یک بار در هفته	136-4	2-4 بار در هفته	136-5	5 تا 6 بار در هفته
137-1	یک بار در روز	137-2	2 تا 4 بار در روز	137-3	5 تا 7 بار در روز	137-4	7 تا 9 بار در روز	137-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>کله</u> مصرف می کنید؟									
138-1	یک چهارم عدد کامل	138-2	نصف عدد کامل	138-3	یک عدد کامل	138-4	دو عدد کامل	138-5	سه عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>پاچه</u> می خورید؟									
139-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	139-2	1-3 بار در ماه	139-3	یک بار در هفته	139-4	2-4 بار در هفته	139-5	5 تا 6 بار در هفته
140-1	یک بار در روز	140-2	2 تا 4 بار در روز	140-3	5 تا 7 بار در روز	140-4	7 تا 9 بار در روز	140-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پاچه</u> مصرف می کنید؟									
141-1	یک عدد	141-2	دو عدد	141-3	سه عدد	141-4	چهار تا 6 عدد	141-5	هفت عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>پیتزا</u> می خورید؟									
142-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	142-2	1-3 بار در ماه	142-3	یک بار در هفته	142-4	2-4 بار در هفته	142-5	5 تا 6 بار در هفته
143-1	یک بار در روز	143-2	2 تا 4 بار در روز	143-3	5 تا 7 بار در روز	143-4	7 تا 9 بار در روز	143-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پیتزا</u> مصرف می کنید؟									
144-1	یک تا 2 برش	144-2	سه تا 4 برش	144-3	5 تا 6 برش	144-4	7 تا 8 برش	144-5	9 برش و بیشتر

شما به طور معمول چند بار <u>شیر کم چرب</u> (کمتر از 2 درصد) می خورید؟			
145-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	145-2	1-3 بار در ماه
146-1	یک بار در روز	146-2	2 تا 4 بار در روز
145-3	یک بار در هفته	146-3	5 تا 7 بار در روز
145-4	2-4 بار در هفته	146-4	7 تا 9 بار در روز
145-5	5 تا 6 بار در هفته	146-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شیر کم چرب</u> (کمتر از 2 درصد) مصرف می کنید؟			
147-1	یک لیوان	147-2	دو لیوان
147-3	سه لیوان	147-4	4 تا 5 لیوان
147-5	6 لیوان و بیشتر		
شما به طور معمول چند بار <u>شیر پر چرب</u> (بیش از 2 درصد) می خورید؟			
148-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	148-2	1-3 بار در ماه
149-1	یک بار در روز	149-2	2 تا 4 بار در روز
148-3	یک بار در هفته	149-3	5 تا 7 بار در روز
148-4	2-4 بار در هفته	149-4	7 تا 9 بار در روز
148-5	5 تا 6 بار در هفته	149-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شیر پر چرب</u> (بیش از 2 درصد) مصرف می کنید؟			
150-1	یک لیوان	150-2	دو لیوان
150-3	سه لیوان	150-4	4 تا 5 لیوان
150-5	6 لیوان و بیشتر		
شما به طور معمول چند بار <u>شیر کائو</u> می خورید؟			
151-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	151-2	1-3 بار در ماه
152-1	یک بار در روز	152-2	2 تا 4 بار در روز
151-3	یک بار در هفته	152-3	5 تا 7 بار در روز
151-4	2-4 بار در هفته	152-4	7 تا 9 بار در روز
151-5	5 تا 6 بار در هفته	152-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شیر کائو</u> مصرف می کنید؟			
153-1	یک لیوان	153-2	دو لیوان
153-3	سه لیوان	153-4	4 تا 5 لیوان
153-5	6 لیوان و بیشتر		
شما به طور معمول چند بار <u>شیر موز، شیر توت فرنگی، شیر خرما، شیر شکلات و</u> می خورید؟			
154-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	154-2	1-3 بار در ماه
155-1	یک بار در روز	155-2	2 تا 4 بار در روز
154-3	یک بار در هفته	155-3	5 تا 7 بار در روز
154-4	2-4 بار در هفته	155-4	7 تا 9 بار در روز
154-5	5 تا 6 بار در هفته	155-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شیر موز، شیر توت فرنگی، شیر خرما، شیر شکلات و</u> مصرف می کنید؟			
156-1	یک لیوان	156-2	دو لیوان
156-3	سه لیوان	156-4	4 تا 5 لیوان
156-5	6 لیوان و بیشتر		
شما به طور معمول چند بار <u>ماست چکیده</u> می خورید؟			
157-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	157-2	1-3 بار در ماه
158-1	یک بار در روز	158-2	2 تا 4 بار در روز
157-3	یک بار در هفته	158-3	5 تا 7 بار در روز
157-4	2-4 بار در هفته	158-4	7 تا 9 بار در روز
157-5	5 تا 6 بار در هفته	158-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>ماست چکیده</u> مصرف می کنید؟			
159-1	یک تا 2 قاشق غذاخوری	159-2	سه تا 4 قاشق غذاخوری
159-3	5 تا 6 قاشق	159-4	7 تا 8 قاشق غذاخوری
159-5	9 قاشق و بیشتر		
شما به طور معمول چند بار <u>ماست معمولی</u> می خورید؟			
160-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	160-2	1-3 بار در ماه
161-1	یک بار در روز	161-2	2 تا 4 بار در روز
160-3	یک بار در هفته	161-3	5 تا 7 بار در روز
160-4	2-4 بار در هفته	161-4	7 تا 9 بار در روز
160-5	5 تا 6 بار در هفته	161-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>ماست معمولی</u> مصرف می کنید؟			
162-1	یک تا 2 قاشق غذاخوری	162-2	سه تا 4 قاشق غذاخوری
162-3	5 تا 6 قاشق	162-4	7 تا 8 قاشق غذاخوری
162-5	9 قاشق و بیشتر		
شما به طور معمول چند بار <u>ماست کم چرب</u> می خورید؟			
163-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	163-2	1-3 بار در ماه
163-3	یک بار در هفته	163-4	2-4 بار در هفته
163-5	5 تا 6 بار در هفته		

164-1	یک بار در روز	164-2	2 تا 4 بار در روز	164-3	5 تا 7 بار در روز	164-4	7 تا 9 بار در روز	164-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>ماست کم چرب</u> مصرف می کنید؟									
165-1	یک تا 2 قاشق غذاخوری	165-2	سه تا 4 قاشق غذاخوری	165-3	5 تا 6 قاشق	165-4	7 تا 8 قاشق غذاخوری	165-5	9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>ماست خامه ای یا پرچرب</u> می خورید؟									
166-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	166-2	1-3 بار در ماه	166-3	یک بار در هفته	166-4	2-4 بار در هفته	166-5	5 تا 6 بار در هفته
167-1	یک بار در روز	167-2	2 تا 4 بار در روز	167-3	5 تا 7 بار در روز	167-4	7 تا 9 بار در روز	167-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>ماست خامه ای یا پرچرب</u> مصرف می کنید؟									
168-1	یک تا 2 قاشق غذاخوری	168-2	سه تا 4 قاشق غذاخوری	168-3	5 تا 6 قاشق	168-4	7 تا 8 قاشق غذاخوری	168-5	9 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>انواع پنیر (به غیر از خامه ای)</u> می خورید؟									
169-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	169-2	1-3 بار در ماه	169-3	یک بار در هفته	169-4	2-4 بار در هفته	169-5	5 تا 6 بار در هفته
170-1	یک بار در روز	170-2	2 تا 4 بار در روز	170-3	5 تا 7 بار در روز	170-4	7 تا 9 بار در روز	170-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>انواع پنیر (به غیر از خامه ای)</u> مصرف می کنید؟									
171-1	یک قوطی کبریت	171-2	دو قوطی کبریت	171-3	سه قوطی کبریت	171-4	چهار قوطی کبریت	171-5	5 قوطی و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>پنیر خامه ای</u> می خورید؟									
172-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	172-2	1-3 بار در ماه	172-3	یک بار در هفته	172-4	2-4 بار در هفته	172-5	5 تا 6 بار در هفته
173-1	یک بار در روز	173-2	2 تا 4 بار در روز	173-3	5 تا 7 بار در روز	173-4	7 تا 9 بار در روز	173-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پنیر خامه ای</u> مصرف می کنید؟									
174-1	یک قوطی کبریت	174-2	دو قوطی کبریت	174-3	سه قوطی کبریت	174-4	چهار قوطی کبریت	174-5	5 قوطی و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>دوغ</u> می خورید؟									
175-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	175-2	1-3 بار در ماه	175-3	یک بار در هفته	175-4	2-4 بار در هفته	175-5	5 تا 6 بار در هفته
176-1	یک بار در روز	176-2	2 تا 4 بار در روز	176-3	5 تا 7 بار در روز	176-4	7 تا 9 بار در روز	176-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>دوغ</u> مصرف می کنید؟									
177-1	یک لیوان	177-2	دو لیوان	177-3	سه لیوان	177-4	4 تا 5 لیوان	177-5	6 لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>خامه و سرشیر</u> می خورید؟									
178-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	178-2	1-3 بار در ماه	178-3	یک بار در هفته	178-4	2-4 بار در هفته	178-5	5 تا 6 بار در هفته
179-1	یک بار در روز	179-2	2 تا 4 بار در روز	179-3	5 تا 7 بار در روز	179-4	7 تا 9 بار در روز	179-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>خامه و سرشیر</u> مصرف می کنید؟									
180-1	یک قاشق غذاخوری	180-2	دو قاشق غذاخوری	180-3	سه قاشق غذاخوری	180-4	4 تا 5 قاشق غذاخوری	180-5	6 قاشق و بیشتر

پرسشگر عزیز لطفا در این قسمت به مدت 5 دقیقه به فرد
مصاحبه شونده فرصت دهید و پس از آن به پرسشگری ادامه
دهید.

61

شما به طور معمول چند بار بستنی سنتی می خورید؟

(181-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(181-2) 1-3 بار در ماه	(181-3) یک بار در هفته	(181-4) 2-4 بار در هفته	(181-5) 5 تا 6 بار در هفته
(182-1) یک بار در روز	(182-2) 2 تا 4 بار در روز	(182-3) 5 تا 7 بار در روز	(182-4) 7 تا 9 بار در روز	(182-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر بستنی سنتی مصرف می کنید؟

183-1 نصف لیوان (183-2 یک لیوان (183-3 دو لیوان (183-4 سه لیوان (183-5 4 لیوان و بیشتر

62

شما به طور معمول چند بار بستنی غیر سنتی (صنعتی) می خورید؟

184-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (184-2 1-3 بار در ماه (184-3 یک بار در هفته (184-4 2-4 بار در هفته (184-5 5 تا 6 بار در هفته
185-1 یک بار در روز (185-2 2 تا 4 بار در روز (185-3 5 تا 7 بار در روز (185-4 7 تا 9 بار در روز (185-5 روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر بستنی غیر سنتی (صنعتی) مصرف می کنید؟

186-1 نصف عدد (186-2 یک عدد (186-3 دو عدد (186-4 سه عدد (186-5 4 عدد و بیشتر

63

شما به طور معمول چند بار کره (یا آنچه به غذا اضافه می شود) می خورید؟

187-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (187-2 1-3 بار در ماه (187-3 یک بار در هفته (187-4 2-4 بار در هفته (187-5 5 تا 6 بار در هفته
188-1 یک بار در روز (188-2 2 تا 4 بار در روز (188-3 5 تا 7 بار در روز (188-4 7 تا 9 بار در روز (188-5 روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر کره (یا آنچه به غذا اضافه می شود) مصرف می کنید؟

189-1 نصف قوطی کبریت (189-2 یک قوطی کبریت (189-3 دو قوطی کبریت (189-4 سه قوطی کبریت (189-5 4 قوطی و بیشتر

64

شما به طور معمول چند بار مارگارین یا کره گیاهی (یا آنچه به غذا اضافه می شود) می خورید؟

190-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (190-2 1-3 بار در ماه (190-3 یک بار در هفته (190-4 2-4 بار در هفته (190-5 5 تا 6 بار در هفته
191-1 یک بار در روز (191-2 2 تا 4 بار در روز (191-3 5 تا 7 بار در روز (191-4 7 تا 9 بار در روز (191-5 روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر مارگارین یا کره گیاهی (یا آنچه به غذا اضافه می شود) مصرف می کنید؟

192-1 نصف قوطی کبریت (192-2 یک قوطی کبریت (192-3 دو قوطی کبریت (192-4 سه قوطی کبریت (192-5 4 قوطی و بیشتر

65

شما به طور معمول چند بار کشک می خورید؟

193-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (193-2 1-3 بار در ماه (193-3 یک بار در هفته (193-4 2-4 بار در هفته (193-5 5 تا 6 بار در هفته
194-1 یک بار در روز (194-2 2 تا 4 بار در روز (194-3 5 تا 7 بار در روز (194-4 7 تا 9 بار در روز (194-5 روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر کشک مصرف می کنید؟

195-1 نصف قاشق غذاخوری (195-2 یک قاشق غذاخوری (195-3 دو قاشق غذاخوری (195-4 سه تا 4 قاشق غذاخوری (195-5 5 قاشق و بیشتر
یا یک عدد کشک خشک یا دو عدد کشک خشک یا 4 عدد کشک خشک یا 6 تا 8 عدد کشک خشک یا 10 عدد کشک و بیشتر

سبزیجات

66

شما به طور معمول چند بار کاهو (خرد شده یا به صورت برگ) می خورید؟

196-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه (196-2 1-3 بار در ماه (196-3 یک بار در هفته (196-4 2-4 بار در هفته (196-5 5 تا 6 بار در هفته

197-1	یک بار در روز	197-2	2 تا 4 بار در روز	197-3	5 تا 7 بار در روز	197-4	7 تا 9 بار در روز	197-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>کاهو</u> (خرد شده یا به صورت برگ) مصرف می کنید؟									
198-1	نصف لیوان	198-2	یک لیوان	198-3	دو لیوان	198-4	سه تا 4 لیوان	198-5	5 لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>گوجه فرنگی</u> می خورید؟									
199-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	199-2	1-3 بار در ماه	199-3	یک بار در هفته	199-4	2-4 بار در هفته	199-5	5 تا 6 بار در هفته
200-1	یک بار در روز	200-2	2 تا 4 بار در روز	200-3	5 تا 7 بار در روز	200-4	7 تا 9 بار در روز	200-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>گوجه فرنگی</u> مصرف می کنید؟									
201-1	نصف عدد	201-2	یک عدد	201-3	دو عدد	201-4	سه تا 4 عدد	201-5	5 عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>خیار</u> می خورید؟									
202-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	202-2	1-3 بار در ماه	202-3	یک بار در هفته	202-4	2-4 بار در هفته	202-5	5 تا 6 بار در هفته
203-1	یک بار در روز	203-2	2 تا 4 بار در روز	203-3	5 تا 7 بار در روز	203-4	7 تا 9 بار در روز	203-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>خیار</u> مصرف می کنید؟									
204-1	نصف عدد متوسط	204-2	یک عدد متوسط	204-3	دو عدد متوسط	204-4	سه تا 4 عدد متوسط	204-5	5 عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>سبزی خوردن</u> می خورید؟									
205-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	205-2	1-3 بار در ماه	205-3	یک بار در هفته	205-4	2-4 بار در هفته	205-5	5 تا 6 بار در هفته
206-1	یک بار در روز	206-2	2 تا 4 بار در روز	206-3	5 تا 7 بار در روز	206-4	7 تا 9 بار در روز	206-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سبزی خوردن</u> مصرف می کنید؟									
207-1	یک چهارم پیشدستی	207-2	نصف پیشدستی	207-3	یک پیشدستی	207-4	دو پیشدستی	207-5	سه پیشدستی و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>سبزی خورشتی (پخته)</u> می خورید؟									
208-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	208-2	1-3 بار در ماه	208-3	یک بار در هفته	208-4	2-4 بار در هفته	208-5	5 تا 6 بار در هفته
209-1	یک بار در روز	209-2	2 تا 4 بار در روز	209-3	5 تا 7 بار در روز	209-4	7 تا 9 بار در روز	209-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سبزی خورشتی (پخته)</u> مصرف می کنید؟									
210-1	یک چهارم لیوان	210-2	نصف لیوان	210-3	یک لیوان	210-4	دو لیوان	210-5	سه لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>کدو حلوائی</u> می خورید؟									
211-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	211-2	1-3 بار در ماه	211-3	یک بار در هفته	211-4	2-4 بار در هفته	211-5	5 تا 6 بار در هفته
212-1	یک بار در روز	212-2	2 تا 4 بار در روز	212-3	5 تا 7 بار در روز	212-4	7 تا 9 بار در روز	212-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>کدو حلوائی</u> مصرف می کنید؟									
213-1	نصف قطعه 6 در 6	213-2	یک قطعه 6 در 6	213-3	دو قطعه 6 در 6	213-4	سه قطعه 6 در 6	213-5	چهار قطعه و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>کدو خورشتی</u> می خورید؟									
214-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	214-2	1-3 بار در ماه	214-3	یک بار در هفته	214-4	2-4 بار در هفته	214-5	5 تا 6 بار در هفته
215-1	یک بار در روز	215-2	2 تا 4 بار در روز	215-3	5 تا 7 بار در روز	215-4	7 تا 9 بار در روز	215-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>کدو خورشتی</u> مصرف می کنید؟									
216-1	نصف عدد متوسط	216-2	یک عدد متوسط	216-3	دو عدد متوسط	216-4	سه عدد متوسط	216-5	چهار عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>بادمجان پخته</u> می خورید؟									
217-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	217-2	1-3 بار در ماه	217-3	یک بار در هفته	217-4	2-4 بار در هفته	217-5	5 تا 6 بار در هفته
218-1	یک بار در روز	218-2	2 تا 4 بار در روز	218-3	5 تا 7 بار در روز	218-4	7 تا 9 بار در روز	218-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر بادمجان پخته مصرف می کنید؟

219-1) یک چهارم پیشدستی 219-2) نصف پیشدستی 219-3) یک پیشدستی 219-4) دو پیشدستی 219-5) سه پیشدستی و بیشتر

74

شما به طور معمول چند بار کرفس پخته می خورید؟

220-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه 220-2) 1-3 بار در ماه 220-3) یک بار در هفته 220-4) 2-4 بار در هفته 220-5) 5 تا 6 بار در هفته
221-1) یک بار در روز 221-2) 2 تا 4 بار در روز 221-3) 5 تا 7 بار در روز 221-4) 7 تا 9 بار در روز 221-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر کرفس پخته مصرف می کنید؟

222-1) یک چهارم لیوان 222-2) نصف لیوان 222-3) یک لیوان 222-4) دو لیوان 222-5) سه لیوان و بیشتر

75

شما به طور معمول چند بار نخود سبز پخته می خورید؟

223-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه 223-2) 1-3 بار در ماه 223-3) یک بار در هفته 223-4) 2-4 بار در هفته 223-5) 5 تا 6 بار در هفته
224-1) یک بار در روز 224-2) 2 تا 4 بار در روز 224-3) 5 تا 7 بار در روز 224-4) 7 تا 9 بار در روز 224-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر نخود سبز پخته مصرف می کنید؟

225-1) یک چهارم لیوان 225-2) نصف لیوان 225-3) یک لیوان 225-4) دو لیوان 225-5) سه لیوان و بیشتر

76

شما به طور معمول چند بار لوبیا سبز پخته می خورید؟

226-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه 226-2) 1-3 بار در ماه 226-3) یک بار در هفته 226-4) 2-4 بار در هفته 226-5) 5 تا 6 بار در هفته
227-1) یک بار در روز 227-2) 2 تا 4 بار در روز 227-3) 5 تا 7 بار در روز 227-4) 7 تا 9 بار در روز 227-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر لوبیا سبز پخته مصرف می کنید؟

228-1) یک قاشق غذاخوری 228-2) دو قاشق غذاخوری 228-3) سه قاشق 228-4) چهار تا 5 قاشق غذاخوری 228-5) 6 قاشق و بیشتر

77

شما به طور معمول چند بار هویج خام می خورید؟

229-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه 229-2) 1-3 بار در ماه 229-3) یک بار در هفته 229-4) 2-4 بار در هفته 229-5) 5 تا 6 بار در هفته
230-1) یک بار در روز 230-2) 2 تا 4 بار در روز 230-3) 5 تا 7 بار در روز 230-4) 7 تا 9 بار در روز 230-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر هویج خام مصرف می کنید؟

231-1) نصف عدد متوسط 231-2) یک عدد متوسط 231-3) دو عدد متوسط 231-4) سه تا 4 عدد متوسط 231-5) پنج عدد و بیشتر

78

شما به طور معمول چند بار هویج پخته می خورید؟

232-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه 232-2) 1-3 بار در ماه 232-3) یک بار در هفته 232-4) 2-4 بار در هفته 232-5) 5 تا 6 بار در هفته
233-1) یک بار در روز 233-2) 2 تا 4 بار در روز 233-3) 5 تا 7 بار در روز 233-4) 7 تا 9 بار در روز 233-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر هویج پخته مصرف می کنید؟

234-1) نصف عدد متوسط 234-2) یک عدد متوسط 234-3) دو عدد متوسط 234-4) سه تا 4 عدد متوسط 234-5) پنج عدد و بیشتر

79

شما به طور معمول چند بار بامیه پخته می خورید؟

235-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه 235-2) 1-3 بار در ماه 235-3) یک بار در هفته 235-4) 2-4 بار در هفته 235-5) 5 تا 6 بار در هفته
236-1) یک بار در روز 236-2) 2 تا 4 بار در روز 236-3) 5 تا 7 بار در روز 236-4) 7 تا 9 بار در روز 236-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر بامیه پخته مصرف می کنید؟

(237-1) 1 تا 3 عدد متوسط					(237-2) 4 تا 6 عدد متوسط					(237-3) 7 تا 10 عدد متوسط					(237-4) 11 تا 15 عدد متوسط					(237-5) 16 عدد و بیشتر				
شما به طور معمول چند بار <u>سیر</u> می خورید؟					80																			
(238-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					(238-2) 1-3 بار در ماه					(238-3) یک بار در هفته					(238-4) 2-4 بار در هفته					(238-5) 5 تا 6 بار در هفته				
(239-1) یک بار در روز					(239-2) 2 تا 4 بار در روز					(239-3) 5 تا 7 بار در روز					(239-4) 7 تا 9 بار در روز					(239-5) روزانه 10 بار و بیشتر				
در هر بار معمولاً چقدر <u>سیر</u> مصرف می کنید؟					(240-1) یک حبه					(240-2) دو تا 3 حبه					(240-3) 3 تا 4 حبه					(240-4) 5 تا 8 حبه				
(240-5) 9 حبه و بیشتر					81																			
شما به طور معمول چند بار <u>پیاز خام</u> می خورید؟					(241-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					(241-2) 1-3 بار در ماه					(241-3) یک بار در هفته					(241-4) 2-4 بار در هفته				
(242-1) یک بار در روز					(242-2) 2 تا 4 بار در روز					(242-3) 5 تا 7 بار در روز					(242-4) 7 تا 9 بار در روز					(242-5) روزانه 10 بار و بیشتر				
در هر بار معمولاً چقدر <u>پیاز خام</u> مصرف می کنید؟					(243-1) یک چهارم عدد متوسط					(243-2) نصف عدد متوسط					(243-3) یک عدد متوسط					(243-4) دو تا 3 عدد متوسط				
(243-5) 4 عدد و بیشتر					82																			
شما به طور معمول چند بار <u>پیاز سرخ شده</u> می خورید؟					(244-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					(244-2) 1-3 بار در ماه					(244-3) یک بار در هفته					(244-4) 2-4 بار در هفته				
(245-1) یک بار در روز					(245-2) 2 تا 4 بار در روز					(245-3) 5 تا 7 بار در روز					(245-4) 7 تا 9 بار در روز					(245-5) روزانه 10 بار و بیشتر				
در هر بار معمولاً چقدر <u>پیاز سرخ شده</u> مصرف می کنید؟					(246-1) یک چهارم قاشق غذاخوری					(246-2) نصف قاشق غذاخوری					(246-3) یک قاشق					(246-4) دو قاشق غذاخوری				
(246-5) سه قاشق و بیشتر					83																			
شما به طور معمول چند بار <u>کلم</u> (کلم پیچ، کلم دگمه ای، گل کلم) می خورید؟					(247-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					(247-2) 1-3 بار در ماه					(247-3) یک بار در هفته					(247-4) 2-4 بار در هفته				
(248-1) یک بار در روز					(248-2) 2 تا 4 بار در روز					(248-3) 5 تا 7 بار در روز					(248-4) 7 تا 9 بار در روز					(248-5) روزانه 10 بار و بیشتر				
در هر بار معمولاً چقدر <u>کلم</u> (کلم پیچ، کلم دگمه ای، گل کلم) مصرف می کنید؟					(249-1) نصف لیوان					(249-2) یک لیوان					(249-3) دو لیوان					(249-4) سه تا 4 لیوان				
(249-5) 5 لیوان و بیشتر					84																			
شما به طور معمول چند بار <u>اسفناج پخته</u> می خورید؟					(250-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					(250-2) 1-3 بار در ماه					(250-3) یک بار در هفته					(250-4) 2-4 بار در هفته				
(251-1) یک بار در روز					(251-2) 2 تا 4 بار در روز					(251-3) 5 تا 7 بار در روز					(251-4) 7 تا 9 بار در روز					(251-5) روزانه 10 بار و بیشتر				
در هر بار معمولاً چقدر <u>اسفناج پخته</u> مصرف می کنید؟					(252-1) نصف لیوان					(252-2) یک لیوان					(252-3) دو لیوان					(252-4) سه تا 4 لیوان				
(252-5) 5 لیوان و بیشتر					85																			
شما به طور معمول چند بار <u>شلغم</u> می خورید؟					(253-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					(253-2) 1-3 بار در ماه					(253-3) یک بار در هفته					(253-4) 2-4 بار در هفته				
(254-1) یک بار در روز					(254-2) 2 تا 4 بار در روز					(254-3) 5 تا 7 بار در روز					(254-4) 7 تا 9 بار در روز					(254-5) روزانه 10 بار و بیشتر				
در هر بار معمولاً چقدر <u>شلغم</u> مصرف می کنید؟																								

255-1	نصف عدد متوسط	255-2	یک عدد متوسط	255-3	دو عدد متوسط	255-4	سه تا 4 عدد متوسط	255-5	5 عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>چغندر پخته (لبو)</u> می خورید؟									
256-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	256-2	1-3 بار در ماه	256-3	یک بار در هفته	256-4	2-4 بار در هفته	256-5	5 تا 6 بار در هفته
257-1	یک بار در روز	257-2	2 تا 4 بار در روز	257-3	5 تا 7 بار در روز	257-4	7 تا 9 بار در روز	257-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>چغندر پخته (لبو)</u> مصرف می کنید؟									
258-1	یک تکه متوسط	258-2	دو تکه متوسط	258-3	سه تکه متوسط	258-4	چهار تکه متوسط	258-5	پنج تکه یا بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>فلفل سیاه</u> می خورید؟									
259-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	259-2	1-3 بار در ماه	259-3	یک بار در هفته	259-4	2-4 بار در هفته	259-5	5 تا 6 بار در هفته
260-1	یک بار در روز	260-2	2 تا 4 بار در روز	260-3	5 تا 7 بار در روز	260-4	7 تا 9 بار در روز	260-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>فلفل سیاه</u> مصرف می کنید؟									
261-1	یک چهارم قاشق مربا خوری	261-2	نصف قاشق مربا خوری	261-3	یک قاشق	261-4	دو قاشق مربا خوری	261-5	سه قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>سس قرمز</u> می خورید؟									
262-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	262-2	1-3 بار در ماه	262-3	یک بار در هفته	262-4	2-4 بار در هفته	262-5	5 تا 6 بار در هفته
263-1	یک بار در روز	263-2	2 تا 4 بار در روز	263-3	5 تا 7 بار در روز	263-4	7 تا 9 بار در روز	263-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سس قرمز</u> مصرف می کنید؟									
264-1	یک چهارم قاشق غذا خوری	264-2	نصف قاشق غذا خوری	264-3	یک قاشق	264-4	دو قاشق غذا خوری	264-5	سه قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>ترشیجات</u> می خورید؟									
265-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	265-2	1-3 بار در ماه	265-3	یک بار در هفته	265-4	2-4 بار در هفته	265-5	5 تا 6 بار در هفته
266-1	یک بار در روز	266-2	2 تا 4 بار در روز	266-3	5 تا 7 بار در روز	266-4	7 تا 9 بار در روز	266-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>ترشی</u> مصرف می کنید؟									
267-1	یک قاشق غذا خوری	267-2	دو تا سه قاشق غذا خوری	267-3	سه تا 4 قاشق	267-4	چهار تا 5 قاشق	267-5	شش قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>شور یجات</u> می خورید؟									
268-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	268-2	1-3 بار در ماه	268-3	یک بار در هفته	268-4	2-4 بار در هفته	268-5	5 تا 6 بار در هفته
269-1	یک بار در روز	269-2	2 تا 4 بار در روز	269-3	5 تا 7 بار در روز	269-4	7 تا 9 بار در روز	269-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شور</u> مصرف می کنید؟									
270-1	یک قاشق غذا خوری	270-2	دو تا سه قاشق غذا خوری	270-3	سه تا 4 قاشق	270-4	چهار تا 5 قاشق	270-5	شش قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>خیار شور</u> می خورید؟									
271-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	271-2	1-3 بار در ماه	271-3	یک بار در هفته	271-4	2-4 بار در هفته	271-5	5 تا 6 بار در هفته
272-1	یک بار در روز	272-2	2 تا 4 بار در روز	272-3	5 تا 7 بار در روز	272-4	7 تا 9 بار در روز	272-5	10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>خیار شور</u> مصرف می کنید؟									
273-1	نصف عدد متوسط	273-2	یک عدد متوسط	273-3	دو عدد متوسط	273-4	سه عدد متوسط	273-5	چهار عدد و بیشتر

میوه جات

شما به طور معمول چند بار <u>طالبی</u> می خورید؟									
274-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	274-2	1-3 بار در ماه	274-3	یک بار در هفته	274-4	2-4 بار در هفته	274-5	5 تا 6 بار در هفته
275-1	یک بار در روز	275-2	2 تا 4 بار در روز	275-3	5 تا 7 بار در روز	275-4	7 تا 9 بار در روز	275-5	10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر طالبی مصرف می کنید؟

276-1) یک قاچ متوسط	276-2) دو قاچ متوسط	276-3) سه قاچ متوسط	276-4) چهار قاچ متوسط	276-5) پنج قاچ و بیشتر
93 شما به طور معمول چند بار <u>خریزه</u> می خورید؟				
277-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	277-2) 1-3 بار در ماه	277-3) یک بار در هفته	277-4) 2-4 بار در هفته	277-5) 5 تا 6 بار در هفته
278-1) یک بار در روز	278-2) 2 تا 4 بار در روز	278-3) 5 تا 7 بار در روز	278-4) 7 تا 9 بار در روز	278-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر خریزه مصرف می کنید؟

279-1) یک قاچ متوسط	279-2) دو قاچ متوسط	279-3) سه قاچ متوسط	279-4) چهار قاچ متوسط	279-5) پنج قاچ و بیشتر
94 شما به طور معمول چند بار <u>هندوانه</u> می خورید؟				
280-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	280-2) 1-3 بار در ماه	280-3) یک بار در هفته	280-4) 2-4 بار در هفته	280-5) 5 تا 6 بار در هفته
281-1) یک بار در روز	281-2) 2 تا 4 بار در روز	281-3) 5 تا 7 بار در روز	281-4) 7 تا 9 بار در روز	281-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر هندوانه مصرف می کنید؟

282-1) یک قاچ متوسط	282-2) دو قاچ متوسط	282-3) سه قاچ متوسط	282-4) چهار قاچ متوسط	282-5) پنج قاچ و بیشتر
95 شما به طور معمول چند بار <u>گلای</u> می خورید؟				
283-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	283-2) 1-3 بار در ماه	283-3) یک بار در هفته	283-4) 2-4 بار در هفته	283-5) 5 تا 6 بار در هفته
284-1) یک بار در روز	284-2) 2 تا 4 بار در روز	284-3) 5 تا 7 بار در روز	284-4) 7 تا 9 بار در روز	284-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر گلای مصرف می کنید؟

285-1) نصف عدد متوسط	285-2) یک عدد متوسط	285-3) دو عدد متوسط	285-4) سه عدد متوسط	285-5) چهار عدد و بیشتر
96 شما به طور معمول چند بار <u>زردآلو</u> می خورید؟				
286-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	286-2) 1-3 بار در ماه	286-3) یک بار در هفته	286-4) 2-4 بار در هفته	286-5) 5 تا 6 بار در هفته
287-1) یک بار در روز	287-2) 2 تا 4 بار در روز	287-3) 5 تا 7 بار در روز	287-4) 7 تا 9 بار در روز	287-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر زردآلو مصرف می کنید؟

288-1) یک عدد متوسط	288-2) دو عدد متوسط	288-3) سه تا 4 عدد متوسط	288-4) پنج تا 6 عدد متوسط	288-5) هفت عدد و بیشتر
97 شما به طور معمول چند بار <u>گیلاس</u> می خورید؟				
289-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	289-2) 1-3 بار در ماه	289-3) یک بار در هفته	289-4) 2-4 بار در هفته	289-5) 5 تا 6 بار در هفته
290-1) یک بار در روز	290-2) 2 تا 4 بار در روز	290-3) 5 تا 7 بار در روز	290-4) 7 تا 9 بار در روز	290-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر گیلاس مصرف می کنید؟

291-1) یک تا 3 عدد متوسط	291-2) چهار تا 6 عدد متوسط	291-3) هفت تا 9 عدد متوسط	291-4) 10 تا 12 عدد	291-5) 13 عدد و بیشتر
98 شما به طور معمول چند بار <u>سیب</u> می خورید؟				
292-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	292-2) 1-3 بار در ماه	292-3) یک بار در هفته	292-4) 2-4 بار در هفته	292-5) 5 تا 6 بار در هفته
293-1) یک بار در روز	293-2) 2 تا 4 بار در روز	293-3) 5 تا 7 بار در روز	293-4) 7 تا 9 بار در روز	293-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر سیب مصرف می کنید؟

294-1) نصف عدد متوسط	294-2) یک عدد متوسط	294-3) دو عدد متوسط	294-4) سه عدد متوسط	294-5) چهار عدد و بیشتر
99 شما به طور معمول چند بار <u>هلو</u> می خورید؟				
295-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	295-2) 1-3 بار در ماه	295-3) یک بار در هفته	295-4) 2-4 بار در هفته	295-5) 5 تا 6 بار در هفته
296-1) یک بار در روز	296-2) 2 تا 4 بار در روز	296-3) 5 تا 7 بار در روز	296-4) 7 تا 9 بار در روز	296-5) روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر هلو مصرف می کنید؟

297-1	297-2	297-3	297-4	297-5
نصف عدد متوسط	یک عدد متوسط	دو عدد متوسط	سه عدد متوسط	چهار عدد و بیشتر
100				
شما به طور معمول چند بار <u>شلیل</u> می خورید؟				
298-1	298-2	298-3	298-4	298-5
هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-3 بار در ماه	یک بار در هفته	2-4 بار در هفته	5 تا 6 بار در هفته
299-1	299-2	299-3	299-4	299-5
یک بار در روز	2 تا 4 بار در روز	5 تا 7 بار در روز	7 تا 9 بار در روز	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شلیل</u> مصرف می کنید؟				
300-1	300-2	300-3	300-4	300-5
نصف عدد متوسط	یک عدد متوسط	دو عدد متوسط	سه عدد متوسط	چهار عدد و بیشتر
101				
شما به طور معمول چند بار <u>گوجه سبز</u> می خورید؟				
301-1	301-2	301-3	301-4	301-5
هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-3 بار در ماه	یک بار در هفته	2-4 بار در هفته	5 تا 6 بار در هفته
302-1	302-2	302-3	302-4	302-5
یک بار در روز	2 تا 4 بار در روز	5 تا 7 بار در روز	7 تا 9 بار در روز	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>گوجه سبز</u> مصرف می کنید؟				
303-1	303-2	303-3	303-4	303-5
یک تا 3 عدد	چهار تا 6 عدد متوسط	هفت تا 9 عدد متوسط	10 تا 12 عدد متوسط	13 عدد و بیشتر
متوسط				
102				
شما به طور معمول چند بار <u>انجیر تازه</u> می خورید؟				
304-1	304-2	304-3	304-4	304-5
هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-3 بار در ماه	یک بار در هفته	2-4 بار در هفته	5 تا 6 بار در هفته
305-1	305-2	305-3	305-4	305-5
یک بار در روز	2 تا 4 بار در روز	5 تا 7 بار در روز	7 تا 9 بار در روز	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>انجیر تازه</u> مصرف می کنید؟				
306-1	306-2	306-3	306-4	306-5
یک تا 3 عدد	چهار تا 6 عدد متوسط	هفت تا 9 عدد متوسط	10 تا 12 عدد متوسط	13 عدد و بیشتر
متوسط				
103				
شما به طور معمول چند بار <u>انجیر خشک</u> می خورید؟				
307-1	307-2	307-3	307-4	307-5
هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-3 بار در ماه	یک بار در هفته	2-4 بار در هفته	5 تا 6 بار در هفته
308-1	308-2	308-3	308-4	308-5
یک بار در روز	2 تا 4 بار در روز	5 تا 7 بار در روز	7 تا 9 بار در روز	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>انجیر خشک</u> مصرف می کنید؟				
309-1	309-2	309-3	309-4	309-5
یک تا 3 عدد	چهار تا 6 عدد متوسط	هفت تا 9 عدد متوسط	ده تا 12 عدد متوسط	13 و بیشتر
متوسط				
104				
شما به طور معمول چند بار <u>انگور</u> می خورید؟				
310-1	310-2	310-3	310-4	310-5
هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-3 بار در ماه	یک بار در هفته	2-4 بار در هفته	5 تا 6 بار در هفته
311-1	311-2	311-3	311-4	311-5
یک بار در روز	2 تا 4 بار در روز	5 تا 7 بار در روز	7 تا 9 بار در روز	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>انگور</u> مصرف می کنید؟				
312-1	312-2	312-3	312-4	312-5
نصف خوشه کوچک	یک خوشه کوچک	دو خوشه کوچک	سه خوشه کوچک	چهار خوشه و بیشتر
105				
شما به طور معمول چند بار <u>کیوی</u> می خورید؟				
313-1	313-2	313-3	313-4	313-5
هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	1-3 بار در ماه	یک بار در هفته	2-4 بار در هفته	5 تا 6 بار در هفته
314-1	314-2	314-3	314-4	314-5
یک بار در روز	2 تا 4 بار در روز	5 تا 7 بار در روز	7 تا 9 بار در روز	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر کیوی مصرف می کنید؟

1-315 (نصف عدد متوسط) 2-315 (یک عدد متوسط) 3-315 (دو عدد متوسط) 4-315 (سه عدد متوسط) 5-315 (چهار عدد و بیشتر)

106

شما به طور معمول چند بار گریپ فروت می خورید؟

1-316 (هرگز یا کمتر از یک بار در ماه) 2-316 (1-3 بار در ماه) 3-316 (یک بار در هفته) 4-316 (2-4 بار در هفته) 5-316 (5 تا 6 بار در هفته)

1-317 (یک بار در روز) 2-317 (2 تا 4 بار در روز) 3-317 (5 تا 7 بار در روز) 4-317 (7 تا 9 بار در روز) 5-317 (روزانه 10 بار و بیشتر)

در هر بار معمولاً چقدر گریپ فروت مصرف می کنید؟

1-318 (نصف عدد متوسط) 2-318 (یک عدد متوسط) 3-318 (دو عدد متوسط) 4-318 (سه عدد متوسط) 5-318 (چهار عدد و بیشتر)

107

شما به طور معمول چند بار پرتقال می خورید؟

1-319 (هرگز یا کمتر از یک بار در ماه) 2-319 (1-3 بار در ماه) 3-319 (یک بار در هفته) 4-319 (2-4 بار در هفته) 5-319 (5 تا 6 بار در هفته)

1-320 (یک بار در روز) 2-320 (2 تا 4 بار در روز) 3-320 (5 تا 7 بار در روز) 4-320 (7 تا 9 بار در روز) 5-320 (روزانه 10 بار و بیشتر)

در هر بار معمولاً چقدر پرتقال مصرف می کنید؟

1-321 (نصف عدد متوسط) 2-321 (یک عدد متوسط) 3-321 (دو عدد متوسط) 4-321 (سه عدد متوسط) 5-321 (چهار عدد و بیشتر)

108

شما به طور معمول چند بار خرمالو می خورید؟

1-322 (هرگز یا کمتر از یک بار در ماه) 2-322 (1-3 بار در ماه) 3-322 (یک بار در هفته) 4-322 (2-4 بار در هفته) 5-322 (5 تا 6 بار در هفته)

1-323 (یک بار در روز) 2-323 (2 تا 4 بار در روز) 3-323 (5 تا 7 بار در روز) 4-323 (7 تا 9 بار در روز) 5-323 (روزانه 10 بار و بیشتر)

در هر بار معمولاً چقدر خرمالو مصرف می کنید؟

1-324 (نصف عدد متوسط) 2-324 (یک عدد متوسط) 3-324 (دو عدد متوسط) 4-324 (سه عدد متوسط) 5-324 (چهار عدد و بیشتر)

109

شما به طور معمول چند بار نارنگی می خورید؟

1-325 (هرگز یا کمتر از یک بار در ماه) 2-325 (1-3 بار در ماه) 3-325 (یک بار در هفته) 4-325 (2-4 بار در هفته) 5-325 (5 تا 6 بار در هفته)

1-326 (یک بار در روز) 2-326 (2 تا 4 بار در روز) 3-326 (5 تا 7 بار در روز) 4-326 (7 تا 9 بار در روز) 5-326 (روزانه 10 بار و بیشتر)

در هر بار معمولاً چقدر نارنگی مصرف می کنید؟

1-327 (نصف عدد متوسط) 2-327 (یک عدد متوسط) 3-327 (دو عدد متوسط) 4-327 (سه عدد متوسط) 5-327 (چهار عدد و بیشتر)

110

شما به طور معمول چند بار انار می خورید؟

1-328 (هرگز یا کمتر از یک بار در ماه) 2-328 (1-3 بار در ماه) 3-328 (یک بار در هفته) 4-328 (2-4 بار در هفته) 5-328 (5 تا 6 بار در هفته)

1-329 (یک بار در روز) 2-329 (2 تا 4 بار در روز) 3-329 (5 تا 7 بار در روز) 4-329 (7 تا 9 بار در روز) 5-329 (روزانه 10 بار و بیشتر)

در هر بار معمولاً چقدر انار مصرف می کنید؟

1-330 (نصف عدد متوسط) 2-330 (یک عدد متوسط) 3-330 (دو عدد متوسط) 4-330 (سه عدد متوسط) 5-330 (چهار عدد و بیشتر)

111

شما به طور معمول چند بار خرما می خورید؟

1-331 (هرگز یا کمتر از یک بار در ماه) 2-331 (1-3 بار در ماه) 3-331 (یک بار در هفته) 4-331 (2-4 بار در هفته) 5-331 (5 تا 6 بار در هفته)

1-332 (یک بار در روز) 2-332 (2 تا 4 بار در روز) 3-332 (5 تا 7 بار در روز) 4-332 (7 تا 9 بار در روز) 5-332 (روزانه 10 بار و بیشتر)

روز

در هر بار معمولاً چقدر خرما مصرف می کنید؟

333-1	یک عدد متوسط	333-2	دو عدد متوسط	333-3	سه تا 4 عدد متوسط	333-4	پنج تا 6 عدد متوسط	333-5	هفت عدد و بیشتر
-------	--------------	-------	--------------	-------	-------------------	-------	--------------------	-------	-----------------

112

شما به طور معمول چند بار آلو (زرد و قرمز) می خورید؟

334-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	334-2	1-3 بار در ماه	334-3	یک بار در هفته	334-4	2-4 بار در هفته	334-5	5 تا 6 بار در هفته
335-1	یک بار در روز	335-2	2 تا 4 بار در روز	335-3	5 تا 7 بار در روز	335-4	7 تا 9 بار در روز	335-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر آلو (زرد و قرمز) مصرف می کنید؟

336-1	یک عدد متوسط	336-2	دو عدد متوسط	336-3	سه تا 4 عدد متوسط	336-4	پنج تا 6 عدد متوسط	336-5	هفت عدد و بیشتر
-------	--------------	-------	--------------	-------	-------------------	-------	--------------------	-------	-----------------

113

شما به طور معمول چند بار آلبالو می خورید؟

337-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	337-2	1-3 بار در ماه	337-3	یک بار در هفته	337-4	2-4 بار در هفته	337-5	5 تا 6 بار در هفته
338-1	یک بار در روز	338-2	2 تا 4 بار در روز	338-3	5 تا 7 بار در روز	338-4	7 تا 9 بار در روز	338-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر آلبالو مصرف می کنید؟

339-1	یک تا 3 عدد متوسط	339-2	چهار تا 6 عدد متوسط	339-3	هفت تا 9 عدد متوسط	339-4	10 تا 12 عدد متوسط	339-5	13 عدد و بیشتر
-------	-------------------	-------	---------------------	-------	--------------------	-------	--------------------	-------	----------------

114

شما به طور معمول چند بار توت فرنگی می خورید؟

340-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	340-2	1-3 بار در ماه	340-3	یک بار در هفته	340-4	2-4 بار در هفته	340-5	5 تا 6 بار در هفته
341-1	یک بار در روز	341-2	2 تا 4 بار در روز	341-3	5 تا 7 بار در روز	341-4	7 تا 9 بار در روز	341-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر توت فرنگی مصرف می کنید؟

342-1	یک تا 3 عدد متوسط	342-2	چهار تا 6 عدد متوسط	342-3	هفت تا 9 عدد متوسط	342-4	10 تا 12 عدد متوسط	342-5	13 عدد و بیشتر
-------	-------------------	-------	---------------------	-------	--------------------	-------	--------------------	-------	----------------

115

شما به طور معمول چند بار لیمو شیرین می خورید؟

343-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	343-2	1-3 بار در ماه	343-3	یک بار در هفته	343-4	2-4 بار در هفته	343-5	5 تا 6 بار در هفته
344-1	یک بار در روز	344-2	2 تا 4 بار در روز	344-3	5 تا 7 بار در روز	344-4	7 تا 9 بار در روز	344-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر لیمو شیرین مصرف می کنید؟

345-1	نصف عدد متوسط	345-2	یک عدد متوسط	345-3	دو عدد متوسط	345-4	سه عدد متوسط	345-5	چهار عدد و بیشتر
-------	---------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	------------------

116

شما به طور معمول چند بار لیمو ترش می خورید؟

346-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	346-2	1-3 بار در ماه	346-3	یک بار در هفته	346-4	2-4 بار در هفته	346-5	5 تا 6 بار در هفته
347-1	یک بار در روز	347-2	2 تا 4 بار در روز	347-3	5 تا 7 بار در روز	347-4	7 تا 9 بار در روز	347-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر لیمو ترش مصرف می کنید؟

348-1	یک عدد متوسط	348-2	دو عدد متوسط	348-3	سه تا 4 عدد متوسط	348-4	پنج تا 6 عدد متوسط	348-5	هفت عدد و بیشتر
-------	--------------	-------	--------------	-------	-------------------	-------	--------------------	-------	-----------------

117

شما به طور معمول چند بار آب گریپ فروت می خورید؟

349-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	349-2	1-3 بار در ماه	349-3	یک بار در هفته	349-4	2-4 بار در هفته	349-5	5 تا 6 بار در هفته
350-1	یک بار در روز	350-2	2 تا 4 بار در روز	350-3	5 تا 7 بار در روز	350-4	7 تا 9 بار در روز	350-5	روزانه 10 بار و بیشتر

در هر بار معمولاً چقدر آب گریپ فروت مصرف می کنید؟

351-1	نصف لیوان	351-2	یک لیوان	351-3	دو لیوان	351-4	سه تا چهار لیوان	351-5	پنج لیوان و بیشتر
-------	-----------	-------	----------	-------	----------	-------	------------------	-------	-------------------

118

شما به طور معمول چند بار آب پرتقال می خورید؟

352-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	352-2	1-3 بار در ماه	352-3	یک بار در هفته	352-4	2-4 بار در هفته	352-5	5 تا 6 بار در هفته
-------	-------------------------------	-------	----------------	-------	----------------	-------	-----------------	-------	--------------------

353-1	یک بار در روز	353-2	2 تا 4 بار در روز	353-3	5 تا 7 بار در روز	353-4	7 تا 9 بار در روز	353-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر آب پرتقال مصرف می کنید؟									
354-1	نصف لیوان	354-2	یک لیوان	354-3	دو لیوان	354-4	سه تا چهار لیوان	354-5	پنج لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار آب سیب می خورید؟									
119									
355-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	355-2	1-3 بار در ماه	355-3	یک بار در هفته	355-4	2-4 بار در هفته	355-5	5 تا 6 بار در هفته
356-1	یک بار در روز	356-2	2 تا 4 بار در روز	356-3	5 تا 7 بار در روز	356-4	7 تا 9 بار در روز	356-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر آب سیب مصرف می کنید؟									
357-1	نصف لیوان	357-2	یک لیوان	357-3	دو لیوان	357-4	سه تا چهار لیوان	357-5	پنج لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار آب طالبی می خورید؟									
120									
358-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	358-2	1-3 بار در ماه	358-3	یک بار در هفته	358-4	2-4 بار در هفته	358-5	5 تا 6 بار در هفته
359-1	یک بار در روز	359-2	2 تا 4 بار در روز	359-3	5 تا 7 بار در روز	359-4	7 تا 9 بار در روز	359-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر آب طالبی مصرف می کنید؟									
360-1	نصف لیوان	360-2	یک لیوان	360-3	دو لیوان	360-4	سه تا چهار لیوان	360-5	پنج لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار آناناس تازه می خورید؟									
121									
361-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	361-2	1-3 بار در ماه	361-3	یک بار در هفته	361-4	2-4 بار در هفته	361-5	5 تا 6 بار در هفته
362-1	یک بار در روز	362-2	2 تا 4 بار در روز	362-3	5 تا 7 بار در روز	362-4	7 تا 9 بار در روز	362-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر آناناس تازه مصرف می کنید؟									
363-1	نصف لیوان	363-2	یک لیوان	363-3	دو لیوان	363-4	سه تا چهار لیوان	363-5	پنج لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار آناناس کنسرو می خورید؟									
122									
364-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	364-2	1-3 بار در ماه	364-3	یک بار در هفته	364-4	2-4 بار در هفته	364-5	5 تا 6 بار در هفته
365-1	یک بار در روز	365-2	2 تا 4 بار در روز	365-3	5 تا 7 بار در روز	365-4	7 تا 9 بار در روز	365-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر آناناس کنسرو مصرف می کنید؟									
366-1	نصف لیوان	366-2	یک لیوان	366-3	دو لیوان	366-4	سه تا چهار لیوان	366-5	پنج لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار کشمش می خورید؟									
123									
367-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	367-2	1-3 بار در ماه	367-3	یک بار در هفته	367-4	2-4 بار در هفته	367-5	5 تا 6 بار در هفته
368-1	یک بار در روز	368-2	2 تا 4 بار در روز	368-3	5 تا 7 بار در روز	368-4	7 تا 9 بار در روز	368-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر کشمش مصرف می کنید؟									
369-1	نصف قاشق غذاخوری	369-2	یک قاشق غذا خوری	369-3	دو قاشق غذاخوری	369-4	سه تا 4 قاشق غذا خوری	369-5	5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار گرمک می خورید؟									
124									
370-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	370-2	1-3 بار در ماه	370-3	یک بار در هفته	370-4	2-4 بار در هفته	370-5	5 تا 6 بار در هفته
371-1	یک بار در روز	371-2	2 تا 4 بار در روز	371-3	5 تا 7 بار در روز	371-4	7 تا 9 بار در روز	371-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر گرمک مصرف می کنید؟									
372-1	یک قاشق متوسط	372-2	دو قاشق متوسط	372-3	سه قاشق متوسط	372-4	چهار قاشق متوسط	372-5	پنج قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار موز می خورید؟									
125									
373-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	373-2	1-3 بار در ماه	373-3	یک بار در هفته	373-4	2-4 بار در هفته	373-5	5 تا 6 بار در هفته

طرح تمیز					پرسشنامه بسامد خوراکی نیمه کمی																								
374-1 یک بار در روز					374-2 2 تا 4 بار در روز					374-3 5 تا 7 بار در روز					374-4 7 تا 9 بار در روز					374-5 روزانه 10 بار و بیشتر									
در هر بار معمولاً چقدر <u>موز</u> مصرف می کنید؟					375-1 یک عدد متوسط					375-2 دو عدد متوسط					375-3 سه عدد متوسط					375-4 چهار عدد متوسط					375-5 پنج عدد و بیشتر				
شما به طور معمول چند بار <u>توت تازه</u> می خورید؟					376-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					376-2 1-3 بار در ماه					376-3 یک بار در هفته					376-4 2-4 بار در هفته					376-5 5 تا 6 بار در هفته				
377-1 یک بار در روز					377-2 2 تا 4 بار در روز					377-3 5 تا 7 بار در روز					377-4 7 تا 9 بار در روز					377-5 روزانه 10 بار و بیشتر									
در هر بار معمولاً چقدر <u>توت تازه</u> مصرف می کنید؟					378-1 یک تا 3 عدد متوسط					378-2 چهار تا 6 عدد متوسط					378-3 هفت تا 9 عدد متوسط					378-4 10 تا 12 عدد متوسط					378-5 13 عدد و بیشتر				
شما به طور معمول چند بار <u>توت خشک</u> می خورید؟					379-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					379-2 1-3 بار در ماه					379-3 یک بار در هفته					379-4 2-4 بار در هفته					379-5 5 تا 6 بار در هفته				
380-1 یک بار در روز					380-2 2 تا 4 بار در روز					380-3 5 تا 7 بار در روز					380-4 7 تا 9 بار در روز					380-5 روزانه 10 بار و بیشتر									
در هر بار معمولاً چقدر <u>توت خشک</u> مصرف می کنید؟					381-1 یک تا 3 عدد متوسط					381-2 چهار تا 6 عدد متوسط					381-3 هفت تا 9 عدد متوسط					381-4 10 تا 12 عدد متوسط					381-5 13 عدد و بیشتر				
شما به طور معمول چند بار <u>برگه هلو</u> می خورید؟					382-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					382-2 1-3 بار در ماه					382-3 یک بار در هفته					382-4 2-4 بار در هفته					382-5 5 تا 6 بار در هفته				
383-1 یک بار در روز					383-2 2 تا 4 بار در روز					383-3 5 تا 7 بار در روز					383-4 7 تا 9 بار در روز					383-5 روزانه 10 بار و بیشتر									
در هر بار معمولاً چقدر <u>برگه هلو</u> مصرف می کنید؟					384-1 یک تا 3 عدد متوسط					384-2 چهار تا 6 عدد متوسط					384-3 هفت تا 9 عدد متوسط					384-4 10 تا 12 عدد متوسط					384-5 13 عدد و بیشتر				
شما به طور معمول چند بار <u>برگه زرد آلو</u> می خورید؟					385-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					385-2 1-3 بار در ماه					385-3 یک بار در هفته					385-4 2-4 بار در هفته					385-5 5 تا 6 بار در هفته				
386-1 یک بار در روز					386-2 2 تا 4 بار در روز					386-3 5 تا 7 بار در روز					386-4 7 تا 9 بار در روز					386-5 روزانه 10 بار و بیشتر									
در هر بار معمولاً چقدر <u>برگه زرد آلو</u> مصرف می کنید؟					387-1 یک تا 3 عدد متوسط					387-2 چهار تا 6 عدد متوسط					387-3 هفت تا 9 عدد متوسط					387-4 10 تا 12 عدد متوسط					387-5 13 عدد و بیشتر				
شما به طور معمول چند بار <u>زیتون</u> می خورید؟					388-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه					388-2 1-3 بار در ماه					388-3 یک بار در هفته					388-4 2-4 بار در هفته					388-5 5 تا 6 بار در هفته				
389-1 یک بار در روز					389-2 2 تا 4 بار در روز					389-3 5 تا 7 بار در روز					389-4 7 تا 9 بار در روز					389-5 روزانه 10 بار و بیشتر									
در هر بار معمولاً چقدر <u>زیتون</u> مصرف می کنید؟					390-1 یک تا 3 عدد متوسط					390-2 چهار تا 6 عدد متوسط					390-3 هفت تا 9 عدد متوسط					390-4 10 تا 12 عدد متوسط					390-5 13 عدد و بیشتر				

(391-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(391-2) 1-3 بار در ماه	(391-3) یک بار در هفته	(391-4) 2-4 بار در هفته	(391-5) 5 تا 6 بار در هفته
(392-1) یک بار در روز	(392-2) 2 تا 4 بار در روز	(392-3) 5 تا 7 بار در روز	(392-4) 7 تا 9 بار در روز	(392-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر کمیوت میوه جات مصرف می کنید؟				
(393-1) یک چهارم کمیوت	(393-2) نصف کمیوت	(393-3) یک عدد کمیوت	(393-4) دو عدد کمیوت	(393-5) سه عدد و بیشتر

سایر مواد غذایی

شما به طور معمول چند بار <u>روغن نباتی جامد</u> می خورید؟				
(394-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(394-2) 1-3 بار در ماه	(394-3) یک بار در هفته	(394-4) 2-4 بار در هفته	(394-5) 5 تا 6 بار در هفته
(395-1) یک بار در روز	(395-2) 2 تا 4 بار در روز	(395-3) 5 تا 7 بار در روز	(395-4) 7 تا 9 بار در روز	(395-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>روغن نباتی جامد</u> مصرف می کنید؟				
(396-1) نصف قاشق غذاخوری	(396-2) یک قاشق غذاخوری	(396-3) دو قاشق غذاخوری	(396-4) سه تا 4 قاشق غذاخوری	(396-5) 5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>روغن مایع</u> می خورید؟				
(397-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(397-2) 1-3 بار در ماه	(397-3) یک بار در هفته	(397-4) 2-4 بار در هفته	(397-5) 5 تا 6 بار در هفته
(398-1) یک بار در روز	(398-2) 2 تا 4 بار در روز	(398-3) 5 تا 7 بار در روز	(398-4) 7 تا 9 بار در روز	(398-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>روغن مایع</u> مصرف می کنید؟				
(399-1) نصف قاشق غذاخوری	(399-2) یک قاشق غذاخوری	(399-3) دو قاشق غذاخوری	(399-4) سه تا 4 قاشق غذاخوری	(399-5) 5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>روغن زیتون</u> می خورید؟				
(400-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(400-2) 1-3 بار در ماه	(400-3) یک بار در هفته	(400-4) 2-4 بار در هفته	(400-5) 5 تا 6 بار در هفته
(401-1) یک بار در روز	(401-2) 2 تا 4 بار در روز	(401-3) 5 تا 7 بار در روز	(401-4) 7 تا 9 بار در روز	(401-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>روغن زیتون</u> مصرف می کنید؟				
(402-1) نصف قاشق غذاخوری	(402-2) یک قاشق غذاخوری	(402-3) دو قاشق غذاخوری	(402-4) سه تا 4 قاشق غذاخوری	(402-5) 5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>پیه (چربی حیوانی)</u> می خورید؟				
(403-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(403-2) 1-3 بار در ماه	(403-3) یک بار در هفته	(403-4) 2-4 بار در هفته	(403-5) 5 تا 6 بار در هفته
(404-1) یک بار در روز	(404-2) 2 تا 4 بار در روز	(404-3) 5 تا 7 بار در روز	(404-4) 7 تا 9 بار در روز	(404-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پیه (چربی حیوانی)</u> مصرف می کنید؟				
(405-1) نصف قاشق غذاخوری	(405-2) یک قاشق غذاخوری	(405-3) دو قاشق غذاخوری	(405-4) سه تا 4 قاشق غذاخوری	(405-5) 5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>روغن حیوانی</u> می خورید؟				
(406-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(406-2) 1-3 بار در ماه	(406-3) یک بار در هفته	(406-4) 2-4 بار در هفته	(406-5) 5 تا 6 بار در هفته
(407-1) یک بار در روز	(407-2) 2 تا 4 بار در روز	(407-3) 5 تا 7 بار در روز	(407-4) 7 تا 9 بار در روز	(407-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>روغن حیوانی</u> مصرف می کنید؟				
(408-1) نصف قاشق غذاخوری	(408-2) یک قاشق غذاخوری	(408-3) دو قاشق غذاخوری	(408-4) سه تا 4 قاشق غذاخوری	(408-5) 5 قاشق و بیشتر

شما به طور معمول چند بار <u>سس مایونز</u> می خورید؟									
409-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	409-2	1-3 بار در ماه	409-3	یک بار در هفته	409-4	2-4 بار در هفته	409-5	5 تا 6 بار در هفته
410-1	یک بار در روز	410-2	2 تا 4 بار در روز	410-3	5 تا 7 بار در روز	410-4	7 تا 9 بار در روز	410-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سس مایونز</u> مصرف می کنید؟									
411-1	نصف قاشق غذاخوری	411-2	یک قاشق غذاخوری	411-3	دو قاشق غذاخوری	411-4	سه تا 4 قاشق غذاخوری	411-5	5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>مغز بادام زمینی</u> می خورید؟									
412-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	412-2	1-3 بار در ماه	412-3	یک بار در هفته	412-4	2-4 بار در هفته	412-5	5 تا 6 بار در هفته
413-1	یک بار در روز	413-2	2 تا 4 بار در روز	413-3	5 تا 7 بار در روز	413-4	7 تا 9 بار در روز	413-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>مغز بادام زمینی</u> مصرف می کنید؟									
414-1	یک تا 5 عدد	414-2	6 تا 10 عدد	414-3	11 تا 20 عدد	414-4	21 تا 30 عدد	414-5	بیش از 30 عدد
شما به طور معمول چند بار <u>بادام</u> می خورید؟									
415-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	415-2	1-3 بار در ماه	415-3	یک بار در هفته	415-4	2-4 بار در هفته	415-5	5 تا 6 بار در هفته
416-1	یک بار در روز	416-2	2 تا 4 بار در روز	416-3	5 تا 7 بار در روز	416-4	7 تا 9 بار در روز	416-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>بادام</u> مصرف می کنید؟									
417-1	یک تا 5 عدد	417-2	6 تا 10 عدد	417-3	11 تا 20 عدد	417-4	21 تا 30 عدد	417-5	بیش از 30 عدد
شما به طور معمول چند بار <u>گردو</u> می خورید؟									
418-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	418-2	1-3 بار در ماه	418-3	یک بار در هفته	418-4	2-4 بار در هفته	418-5	5 تا 6 بار در هفته
419-1	یک بار در روز	419-2	2 تا 4 بار در روز	419-3	5 تا 7 بار در روز	419-4	7 تا 9 بار در روز	419-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>گردو</u> مصرف می کنید؟									
420-1	یک عدد مغز کامل	420-2	دو عدد مغز کامل	420-3	سه عدد مغز کامل	420-4	چهار تا 6 عدد مغز کامل	420-5	7 مغز و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>پسته</u> می خورید؟									
421-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	421-2	1-3 بار در ماه	421-3	یک بار در هفته	421-4	2-4 بار در هفته	421-5	5 تا 6 بار در هفته
422-1	یک بار در روز	422-2	2 تا 4 بار در روز	422-3	5 تا 7 بار در روز	422-4	7 تا 9 بار در روز	422-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پسته</u> مصرف می کنید؟									
423-1	یک تا 5 عدد	423-2	6 تا 10 عدد	423-3	11 تا 20 عدد	423-4	21 تا 30 عدد	423-5	بیش از 30 عدد
شما به طور معمول چند بار <u>فندق</u> می خورید؟									
424-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	424-2	1-3 بار در ماه	424-3	یک بار در هفته	424-4	2-4 بار در هفته	424-5	5 تا 6 بار در هفته
425-1	یک بار در روز	425-2	2 تا 4 بار در روز	425-3	5 تا 7 بار در روز	425-4	7 تا 9 بار در روز	425-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>فندق</u> مصرف می کنید؟									
426-1	یک تا 3 عدد متوسط	426-2	چهار تا 6 عدد متوسط	426-3	هفت تا 9 عدد	426-4	10 تا 12 عدد متوسط	426-5	13 عدد و بیشتر

شما به طور معمول چند بار تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه) می خورید؟			
427-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	427-2 1-3 بار در ماه	427-3 یک بار در هفته	427-4 2-4 بار در هفته
428-1 یک بار در روز	428-2 2 تا 4 بار در روز	428-3 5 تا 7 بار در روز	428-4 7 تا 9 بار در روز
در هر بار معمولاً چقدر تخمه (کدو، آفتابگردان، هندوانه) مصرف می کنید؟			
429-1 نصف کاسه ماست خوری	429-2 یک کاسه ماست خوری	429-3 دو کاسه	429-4 سه تا 4 کاسه ماست خوری
شما به طور معمول چند بار نخودچی می خورید؟			
430-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	430-2 1-3 بار در ماه	430-3 یک بار در هفته	430-4 2-4 بار در هفته
431-1 یک بار در روز	431-2 2 تا 4 بار در روز	431-3 5 تا 7 بار در روز	431-4 7 تا 9 بار در روز
در هر بار معمولاً چقدر نخودچی مصرف می کنید؟			
432-1 نصف قاشق غذاخوری	432-2 یک قاشق غذاخوری	432-3 دو قاشق غذاخوری	432-4 سه تا 4 قاشق غذاخوری
شما به طور معمول چند بار قند یا شکر پنیر می خورید؟			
433-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	433-2 1-3 بار در ماه	433-3 یک بار در هفته	433-4 2-4 بار در هفته
434-1 یک بار در روز	434-2 2 تا 4 بار در روز	434-3 5 تا 7 بار در روز	434-4 7 تا 9 بار در روز
در هر بار معمولاً چقدر قند یا شکر پنیر مصرف می کنید؟			
435-1 یک حبه	435-2 دو تا 3 حبه	435-3 چهار تا 5 حبه	435-4 پنج تا 6 حبه
شما به طور معمول چند بار شکر می خورید؟			
436-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	436-2 1-3 بار در ماه	436-3 یک بار در هفته	436-4 2-4 بار در هفته
437-1 یک بار در روز	437-2 2 تا 4 بار در روز	437-3 5 تا 7 بار در روز	437-4 7 تا 9 بار در روز
در هر بار معمولاً چقدر شکر مصرف می کنید؟			
438-1 یک قاشق مربا خوری	438-2 دو تا 3 قاشق مربا خوری	438-3 چهار تا 5 قاشق	438-4 پنج تا 6 قاشق
شما به طور معمول چند بار عسل می خورید؟			
439-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	439-2 1-3 بار در ماه	439-3 یک بار در هفته	439-4 2-4 بار در هفته
440-1 یک بار در روز	440-2 2 تا 4 بار در روز	440-3 5 تا 7 بار در روز	440-4 7 تا 9 بار در روز
در هر بار معمولاً چقدر عسل مصرف می کنید؟			
441-1 یک قاشق مربا خوری	441-2 دو تا 3 قاشق مربا خوری	441-3 چهار تا 5 قاشق	441-4 پنج تا 6 قاشق
شما به طور معمول چند بار مریا می خورید؟			
442-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	442-2 1-3 بار در ماه	442-3 یک بار در هفته	442-4 2-4 بار در هفته
443-1 یک بار در روز	443-2 2 تا 4 بار در روز	443-3 5 تا 7 بار در روز	443-4 7 تا 9 بار در روز
در هر بار معمولاً چقدر مریا مصرف می کنید؟			
444-1 یک قاشق مربا خوری	444-2 دو تا 3 قاشق مربا خوری	444-3 چهار تا 5 قاشق	444-4 پنج تا 6 قاشق

شما به طور معمول چند بار <u>نوشابه مشکی</u> می خورید؟				
149	445-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	445-2 1-3 بار در ماه	445-3 یک بار در هفته	445-4 2-4 بار در هفته
	446-1 یک بار در روز	446-2 2 تا 4 بار در روز	446-3 5 تا 7 بار در روز	446-4 7 تا 9 بار در روز
	446-5 5 تا 6 بار در هفته			446-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نوشابه مشکی</u> مصرف می کنید؟				
	447-1 نصف لیوان	447-2 یک لیوان	447-3 دو لیوان	447-4 سه تا چهار لیوان
	447-5 پنج لیوان و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار از <u>سایر نوشابه ها</u> (شامل دلستر و نوشابه های غیر از مشکی) می خورید؟				
150	448-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	448-2 1-3 بار در ماه	448-3 یک بار در هفته	448-4 2-4 بار در هفته
	449-1 یک بار در روز	449-2 2 تا 4 بار در روز	449-3 5 تا 7 بار در روز	449-4 7 تا 9 بار در روز
	449-5 5 تا 6 بار در هفته			449-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سایر نوشابه ها</u> (شامل دلستر و نوشابه های غیر از مشکی) مصرف می کنید؟				
	450-1 یک قاشق مربا خوری	450-2 دو تا 3 قاشق مربا خوری	450-3 چهار تا 5 قاشق	450-4 پنج تا 6 قاشق
	450-5 7 قاشق و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>گاز</u> می خورید؟				
151	451-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	451-2 1-3 بار در ماه	451-3 یک بار در هفته	451-4 2-4 بار در هفته
	452-1 یک بار در روز	452-2 2 تا 4 بار در روز	452-3 5 تا 7 بار در روز	452-4 7 تا 9 بار در روز
	452-5 5 تا 6 بار در هفته			452-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>گاز</u> مصرف می کنید؟				
	453-1 یک عدد	453-2 دو عدد	453-3 سه عدد	453-4 چهار تا پنج عدد
	453-5 شش عدد و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>نقل</u> می خورید؟				
152	454-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	454-2 1-3 بار در ماه	454-3 یک بار در هفته	454-4 2-4 بار در هفته
	455-1 یک بار در روز	455-2 2 تا 4 بار در روز	455-3 5 تا 7 بار در روز	455-4 7 تا 9 بار در روز
	455-5 5 تا 6 بار در هفته			455-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نقل</u> مصرف می کنید؟				
	456-1 یک عدد	456-2 دو تا 3 عدد	456-3 چهار تا 6 عدد	456-4 هفت تا 10 عدد
	456-5 11 عدد و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>پیراشکی</u> می خورید؟				
153	457-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	457-2 1-3 بار در ماه	457-3 یک بار در هفته	457-4 2-4 بار در هفته
	458-1 یک بار در روز	458-2 2 تا 4 بار در روز	458-3 5 تا 7 بار در روز	458-4 7 تا 9 بار در روز
	458-5 5 تا 6 بار در هفته			458-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پیراشکی</u> مصرف می کنید؟				
	459-1 نصف عدد	459-2 یک عدد	459-3 دو عدد	459-4 سه عدد
	459-5 چهار عدد و بیشتر			
شما به طور معمول چند بار <u>قطاب</u> می خورید؟				
154	460-1 هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	460-2 1-3 بار در ماه	460-3 یک بار در هفته	460-4 2-4 بار در هفته
	461-1 یک بار در روز	461-2 2 تا 4 بار در روز	461-3 5 تا 7 بار در روز	461-4 7 تا 9 بار در روز
	461-5 5 تا 6 بار در هفته			461-5 روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>قطاب</u> مصرف می کنید؟				
	462-1 یک عدد	462-2 دو تا 3 عدد	462-3 چهار تا 5 عدد	462-4 شش تا 7 عدد
	462-5 هشت عدد و بیشتر			

شما به طور معمول چند بار <u>باقلوا</u> می خورید؟									
463-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	463-2	1-3 بار در ماه	463-3	یک بار در هفته	463-4	2-4 بار در هفته	463-5	5 تا 6 بار در هفته
464-1	یک بار در روز	464-2	2 تا 4 بار در روز	464-3	5 تا 7 بار در روز	464-4	7 تا 9 بار در روز	464-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>باقلوا</u> مصرف می کنید؟									
465-1	یک عدد	465-2	دو تا 3 عدد	465-3	چهار تا 5 عدد	465-4	شش تا 7 عدد	465-5	هشت عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>لوز</u> می خورید؟									
466-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	466-2	1-3 بار در ماه	466-3	یک بار در هفته	466-4	2-4 بار در هفته	466-5	5 تا 6 بار در هفته
467-1	یک بار در روز	467-2	2 تا 4 بار در روز	467-3	5 تا 7 بار در روز	467-4	7 تا 9 بار در روز	467-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>لوز</u> مصرف می کنید؟									
468-1	یک عدد	468-2	دو تا 3 عدد	468-3	چهار تا 5 عدد	468-4	شش تا 7 عدد	468-5	هشت عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>پشمک</u> می خورید؟									
469-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	469-2	1-3 بار در ماه	469-3	یک بار در هفته	469-4	2-4 بار در هفته	469-5	5 تا 6 بار در هفته
470-1	یک بار در روز	470-2	2 تا 4 بار در روز	470-3	5 تا 7 بار در روز	470-4	7 تا 9 بار در روز	470-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>پشمک</u> مصرف می کنید؟									
471-1	یک استکان	471-2	دو استکان	471-3	سه استکان	471-4	چهار استکان	471-5	پنج استکان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>حاجی بادام</u> می خورید؟									
472-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	472-2	1-3 بار در ماه	472-3	یک بار در هفته	472-4	2-4 بار در هفته	472-5	5 تا 6 بار در هفته
473-1	یک بار در روز	473-2	2 تا 4 بار در روز	473-3	5 تا 7 بار در روز	473-4	7 تا 9 بار در روز	473-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>حاجی بادام</u> مصرف می کنید؟									
474-1	یک عدد	474-2	دو تا 3 عدد	474-3	چهار تا 5 عدد	474-4	شش تا 7 عدد	474-5	هشت عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نان برنجی</u> می خورید؟									
475-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	475-2	1-3 بار در ماه	475-3	یک بار در هفته	475-4	2-4 بار در هفته	475-5	5 تا 6 بار در هفته
476-1	یک بار در روز	476-2	2 تا 4 بار در روز	476-3	5 تا 7 بار در روز	476-4	7 تا 9 بار در روز	476-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>نان برنجی</u> مصرف می کنید؟									
477-1	یک عدد	477-2	دو تا 3 عدد	477-3	چهار تا 5 عدد	477-4	شش تا 7 عدد	477-5	هشت عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>سوهان</u> می خورید؟									
478-1	هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	478-2	1-3 بار در ماه	478-3	یک بار در هفته	478-4	2-4 بار در هفته	478-5	5 تا 6 بار در هفته
479-1	یک بار در روز	479-2	2 تا 4 بار در روز	479-3	5 تا 7 بار در روز	479-4	7 تا 9 بار در روز	479-5	روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>سوهان</u> مصرف می کنید؟									
480-1	یک قطعه	480-2	دو قطعه	480-3	سه تا 4 قطعه	480-4	پنج تا شش قطعه	480-5	هفت قطعه و بیشتر

شما به طور معمول چند بار <u>آببات</u> می خورید؟				
481-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	481-2) 1-3 بار در ماه	481-3) یک بار در هفته	481-4) 2-4 بار در هفته	481-5) 5 تا 6 بار در هفته
482-1) یک بار در روز	482-2) 2 تا 4 بار در روز	482-3) 5 تا 7 بار در روز	482-4) 7 تا 9 بار در روز	482-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>آببات</u> مصرف می کنید؟				
483-1) یک عدد	483-2) دو عدد	483-3) سه عدد	483-4) چهار تا پنج عدد	483-5) شش عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>شکلات</u> می خورید؟				
484-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	484-2) 1-3 بار در ماه	484-3) یک بار در هفته	484-4) 2-4 بار در هفته	484-5) 5 تا 6 بار در هفته
485-1) یک بار در روز	485-2) 2 تا 4 بار در روز	485-3) 5 تا 7 بار در روز	485-4) 7 تا 9 بار در روز	485-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شکلات</u> مصرف می کنید؟				
486-1) یک عدد	486-2) دو تا 3 عدد	486-3) چهار تا 6 عدد	486-4) 7 تا 9 عدد	486-5) 10 عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>کرم کارامل</u> می خورید؟				
487-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	487-2) 1-3 بار در ماه	487-3) یک بار در هفته	487-4) 2-4 بار در هفته	487-5) 5 تا 6 بار در هفته
488-1) یک بار در روز	488-2) 2 تا 4 بار در روز	488-3) 5 تا 7 بار در روز	488-4) 7 تا 9 بار در روز	488-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>کرم کارامل</u> مصرف می کنید؟				
489-1) نصف قاشق غذاخوری	489-2) یک قاشق غذاخوری	489-3) دو قاشق غذاخوری	489-4) سه تا 4 قاشق	489-5) 5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>ژله</u> می خورید؟				
490-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	490-2) 1-3 بار در ماه	490-3) یک بار در هفته	490-4) 2-4 بار در هفته	490-5) 5 تا 6 بار در هفته
491-1) یک بار در روز	491-2) 2 تا 4 بار در روز	491-3) 5 تا 7 بار در روز	491-4) 7 تا 9 بار در روز	491-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>ژله</u> مصرف می کنید؟				
492-1) نصف قاشق غذاخوری	492-2) یک قاشق غذاخوری	492-3) دو قاشق غذاخوری	492-4) سه تا 4 قاشق	492-5) 5 قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار از <u>سایر شیرینی های خشک</u> می خورید؟				
493-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	493-2) 1-3 بار در ماه	493-3) یک بار در هفته	493-4) 2-4 بار در هفته	493-5) 5 تا 6 بار در هفته
494-1) یک بار در روز	494-2) 2 تا 4 بار در روز	494-3) 5 تا 7 بار در روز	494-4) 7 تا 9 بار در روز	494-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر از <u>سایر شیرینی های خشک</u> مصرف می کنید؟				
495-1) یک عدد	495-2) دو عدد	495-3) سه عدد	495-4) چهار تا پنج عدد	495-5) شش عدد و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>شیرینی تر</u> می خورید؟				
496-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	496-2) 1-3 بار در ماه	496-3) یک بار در هفته	496-4) 2-4 بار در هفته	496-5) 5 تا 6 بار در هفته
497-1) یک بار در روز	497-2) 2 تا 4 بار در روز	497-3) 5 تا 7 بار در روز	497-4) 7 تا 9 بار در روز	497-5) روزانه 10 بار و بیشتر
در هر بار معمولاً چقدر <u>شیرینی تر</u> مصرف می کنید؟				
498-1) یک عدد	498-2) دو عدد	498-3) سه عدد	498-4) چهار تا پنج عدد	498-5) شش عدد و بیشتر

شما به طور معمول چند بار <u>پفک</u> می خورید؟				
167	(499-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(499-2) 1-3 بار در ماه	(499-3) یک بار در هفته	(499-4) 2-4 بار در هفته
	(500-1) یک بار در روز	(500-2) 2 تا 4 بار در روز	(500-3) 5 تا 7 بار در روز	(500-4) 7 تا 9 بار در روز
	(500-5) روزانه 10 بار و بیشتر			
در هر بار معمولاً چقدر <u>پفک</u> مصرف می کنید؟				
(501-1) نصف بسته	(501-2) یک بسته	(501-3) دو بسته	(501-4) سه بسته	(501-5) چهار بسته و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>چای</u> می خورید؟				
168	(502-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(502-2) 1-3 بار در ماه	(502-3) یک بار در هفته	(502-4) 2-4 بار در هفته
	(503-1) یک بار در روز	(503-2) 2 تا 4 بار در روز	(503-3) 5 تا 7 بار در روز	(503-4) 7 تا 9 بار در روز
	(503-5) روزانه 10 بار و بیشتر			
در هر بار معمولاً چقدر <u>چای</u> مصرف می کنید؟				
(504-1) نصف لیوان	(504-2) یک لیوان	(504-3) دو لیوان	(504-4) سه لیوان	(504-5) چهار لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>نمک</u> می خورید؟				
169	(505-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(505-2) 1-3 بار در ماه	(505-3) یک بار در هفته	(505-4) 2-4 بار در هفته
	(506-1) یک بار در روز	(506-2) 2 تا 4 بار در روز	(506-3) 5 تا 7 بار در روز	(506-4) 7 تا 9 بار در روز
	(506-5) روزانه 10 بار و بیشتر			
در هر بار معمولاً چقدر <u>نمک</u> مصرف می کنید؟				
(507-1) نصف قاشق مرباخوری	(507-2) یک قاشق مربا خوری	(507-3) دو قاشق مربا خوری	(507-4) دو قاشق مربا خوری	(507-5) چهار قاشق و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>آبگوشت (فقط آب آن)</u> می خورید؟				
170	(508-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(508-2) 1-3 بار در ماه	(508-3) یک بار در هفته	(508-4) 2-4 بار در هفته
	(509-1) یک بار در روز	(509-2) 2 تا 4 بار در روز	(509-3) 5 تا 7 بار در روز	(509-4) 7 تا 9 بار در روز
	(509-5) روزانه 10 بار و بیشتر			
در هر بار معمولاً چقدر <u>آبگوشت (فقط آب آن)</u> مصرف می کنید؟				
(510-1) نصف لیوان	(510-2) یک لیوان	(510-3) دو لیوان	(510-4) سه لیوان	(510-5) چهار لیوان و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>چیپس</u> می خورید؟				
171	(511-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(511-2) 1-3 بار در ماه	(511-3) یک بار در هفته	(511-4) 2-4 بار در هفته
	(512-1) یک بار در روز	(512-2) 2 تا 4 بار در روز	(512-3) 5 تا 7 بار در روز	(512-4) 7 تا 9 بار در روز
	(512-5) روزانه 10 بار و بیشتر			
در هر بار معمولاً چقدر <u>چیپس</u> مصرف می کنید؟				
(513-1) نصف بسته	(513-2) یک بسته	(513-3) دو بسته	(513-4) سه بسته	(513-5) چهار بسته و بیشتر
شما به طور معمول چند بار <u>قهوه</u> می خورید؟				
172	(514-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(514-2) 1-3 بار در ماه	(514-3) یک بار در هفته	(514-4) 2-4 بار در هفته
	(515-1) یک بار در روز	(515-2) 2 تا 4 بار در روز	(515-3) 5 تا 7 بار در روز	(515-4) 7 تا 9 بار در روز
	(515-5) روزانه 10 بار و بیشتر			
در هر بار معمولاً چقدر <u>قهوه</u> مصرف می کنید؟				
(516-1) نصف لیوان	(516-2) یک لیوان	(516-3) دو لیوان	(516-4) سه لیوان	(516-5) چهار لیوان و بیشتر

شما به طور معمول چند بار <u>آلبیمو</u> می خورید؟					173
(517-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(517-2) 1-3 بار در ماه	(517-3) یک بار در هفته	(517-4) 2-4 بار در هفته	(517-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(518-1) یک بار در روز	(518-2) 2 تا 4 بار در روز	(518-3) 5 تا 7 بار در روز	(518-4) 7 تا 9 بار در روز	(518-5) روزانه 10 بار و بیشتر	
در هر بار معمولاً چقدر <u>آلبیمو</u> مصرف می کنید؟					
(519-1) یک قاشق مربا خوری	(519-2) دو قاشق مربا خوری	(519-3) سه قاشق مربا خوری	(519-4) چهار تا 5 قاشق	(519-5) شش قاشق و بیشتر	
شما به طور معمول چند بار <u>نیات</u> می خورید؟					174
(520-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(520-2) 1-3 بار در ماه	(520-3) یک بار در هفته	(520-4) 2-4 بار در هفته	(520-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(521-1) یک بار در روز	(521-2) 2 تا 4 بار در روز	(521-3) 5 تا 7 بار در روز	(521-4) 7 تا 9 بار در روز	(521-5) روزانه 10 بار و بیشتر	
در هر بار معمولاً چقدر <u>نیات</u> مصرف می کنید؟					
(522-1) یک تکه متوسط	(522-2) دو تکه متوسط	(522-3) سه تکه متوسط	(522-4) چهار تا 5 تکه متوسط	(522-5) شش تکه و بیشتر	
شما به طور معمول چند بار <u>قارچ پخته</u> می خورید؟					175
(523-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(523-2) 1-3 بار در ماه	(523-3) یک بار در هفته	(523-4) 2-4 بار در هفته	(523-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(524-1) یک بار در روز	(524-2) 2 تا 4 بار در روز	(524-3) 5 تا 7 بار در روز	(524-4) 7 تا 9 بار در روز	(524-5) روزانه 10 بار و بیشتر	
در هر بار معمولاً چقدر <u>قارچ پخته</u> مصرف می کنید؟					
(525-1) یک چهارم لیوان	(525-2) نصف لیوان	(525-3) یک لیوان	(525-4) دو لیوان	(525-5) بیشتر از 2 لیوان	
شما به طور معمول چند بار <u>حلوا خانگی</u> می خورید؟					176
(526-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(526-2) 1-3 بار در ماه	(526-3) یک بار در هفته	(526-4) 2-4 بار در هفته	(526-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(527-1) یک بار در روز	(527-2) 2 تا 4 بار در روز	(527-3) 5 تا 7 بار در روز	(527-4) 7 تا 9 بار در روز	(527-5) روزانه 10 بار و بیشتر	
در هر بار معمولاً چقدر <u>حلوا خانگی</u> مصرف می کنید؟					
(528-1) نصف قاشق غذاخوری	(528-2) یک قاشق غذاخوری	(528-3) دو قاشق غذاخوری	(528-4) سه تا 4 قاشق غذاخوری	(528-5) 5 قاشق و بیشتر	
شما به طور معمول چند بار <u>حلوا شکری یا حلوا ارده</u> می خورید؟					177
(529-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(529-2) 1-3 بار در ماه	(529-3) یک بار در هفته	(529-4) 2-4 بار در هفته	(529-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(530-1) یک بار در روز	(530-2) 2 تا 4 بار در روز	(530-3) 5 تا 7 بار در روز	(530-4) 7 تا 9 بار در روز	(530-5) روزانه 10 بار و بیشتر	
در هر بار معمولاً چقدر <u>حلوا شکری یا حلوا ارده</u> مصرف می کنید؟					
(531-1) نصف قوطی کبریت	(531-2) یک قوطی کبریت	(531-3) دو قوطی کبریت	(531-4) سه قوطی کبریت	(531-5) چهار قوطی و بیشتر	
شما به طور معمول چند بار <u>ارده</u> می خورید؟					178
(532-1) هرگز یا کمتر از یک بار در ماه	(532-2) 1-3 بار در ماه	(532-3) یک بار در هفته	(532-4) 2-4 بار در هفته	(532-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(533-1) یک بار در روز	(533-2) 2 تا 4 بار در روز	(533-3) 5 تا 7 بار در روز	(533-4) 7 تا 9 بار در روز	(533-5) روزانه 10 بار و بیشتر	
در هر بار معمولاً چقدر <u>ارده</u> مصرف می کنید؟					
(534-1) نصف قوطی کبریت	(534-2) یک قوطی کبریت	(534-3) دو قوطی کبریت	(534-4) سه قوطی کبریت	(534-5) چهار قوطی و بیشتر	

مکمل ها

179					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>روغن ماهی یا امگا-3</u> استفاده کرده اید؟				
(535-1) خیر		(535-2) 1-3 بار در ماه		(535-3) یک بار در هفته		(535-4) 2-4 بار در هفته		(535-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(536-1) یک بار در روز		(536-2) دو بار در روز		(536-3) بیش از دو بار در روز					
180					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>کلسیم</u> استفاده کرده اید؟				
(537-1) خیر		(537-2) 1-3 بار در ماه		(537-3) یک بار در هفته		(537-4) 2-4 بار در هفته		(537-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(538-1) یک بار در روز		(538-2) دو بار در روز		(538-3) بیش از دو بار در روز					
181					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>ویتامین D</u> استفاده کرده اید؟				
(539-1) خیر		(539-2) 1-3 بار در ماه		(539-3) یک بار در هفته		(539-4) 2-4 بار در هفته		(539-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(540-1) یک بار در روز		(540-2) دو بار در روز		(540-3) بیش از دو بار در روز					
182					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>آهن و فولیک اسید با هم مثل فیفول</u> استفاده کرده اید؟				
(541-1) خیر		(541-2) 1-3 بار در ماه		(541-3) یک بار در هفته		(541-4) 2-4 بار در هفته		(541-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(542-1) یک بار در روز		(542-2) دو بار در روز		(542-3) بیش از دو بار در روز					
183					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>فولیک اسید به تنهایی</u> استفاده کرده اید؟				
(543-1) خیر		(543-2) 1-3 بار در ماه		(543-3) یک بار در هفته		(543-4) 2-4 بار در هفته		(543-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(544-1) یک بار در روز		(544-2) دو بار در روز		(544-3) بیش از دو بار در روز					
184					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>آهن به تنهایی</u> استفاده کرده اید؟				
(545-1) خیر		(545-2) 1-3 بار در ماه		(545-3) یک بار در هفته		(545-4) 2-4 بار در هفته		(545-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(546-1) یک بار در روز		(546-2) دو بار در روز		(546-3) بیش از دو بار در روز					
185					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>روی</u> استفاده کرده اید؟				
(547-1) خیر		(547-2) 1-3 بار در ماه		(547-3) یک بار در هفته		(547-4) 2-4 بار در هفته		(547-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(548-1) یک بار در روز		(548-2) دو بار در روز		(548-3) بیش از دو بار در روز					
186					آیا شما در سه ماهه اخیر از مکمل <u>مولتی ویتامین- مینرال</u> استفاده کرده اید؟				
(549-1) خیر		(549-2) 1-3 بار در ماه		(549-3) یک بار در هفته		(549-4) 2-4 بار در هفته		(549-5) 5 تا 6 بار در هفته	
(550-1) یک بار در روز		(550-2) دو بار در روز		(550-3) بیش از دو بار در روز					

آدرس: مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت مطالعه سلامت مردم یزد به آدرس www.yahs.ir مراجعه فرمایید.

Version 4.4