

膳食结构调查

点击  膳食结构调查 菜单。

操作 如图：



输入数据内容

一周食物回顾法

食物种类	食用频率			平均每次用量	
大米、面粉类(一碗大米≈2两米饭)	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 3 两(50克)
豆类、杂粮(高粱、玉米、燕麦、赤小豆、红紫薯、土豆)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
肉类(一副扑克大小≈2两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
鱼类及水产(一副扑克大小≈2两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 2 两(50克)
蛋类(一个鸡蛋≈1两≈50克)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 个
奶类(一袋240ml的奶≈1杯)	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 240 ml(毫升)
大豆类(6两南豆腐≈3两北豆腐=2两干豆腐/豆皮=1两大豆)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
豆浆(240ml≈1杯≈12克黄豆)	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 240 ml(毫升)
新鲜蔬菜(一碗炒熟的青菜≈6两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 2 次	每次吃 6 两(50克)
新鲜水果(一个苹果≈4两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
平均每天摄入的盐(≈)	5 克				
平均每天摄入的烹调油(≈)	25 ml(毫升)				
平均每天摄入的饮水量(≈)	1200 ml(毫升)				
提示: 请在方框里打勾					
					交卷
					查看结果
试卷评测结果临时存放地点					
					一周食物回顾
					返回

1 选中 或者录入个人膳食情况数据

2 点击交卷

确定交卷:

温馨提示

确定提交【小张】的膳食结构调查试卷吗?

确定 取消

选确定

选择是:

最后, 出现结果:

温馨提示

小张的文件【小张-膳食结构调查-1.doc】保存成功!

确定

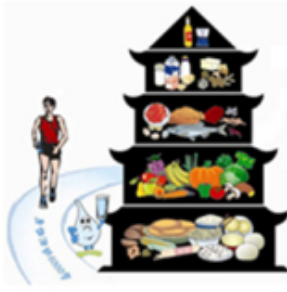
吃 次 每次吃 两(50克)

提示：请在方框里打勾

点击 查看结果按钮

接着查看结果：

姓名：小张



中国营养学会

	推荐值	评价
油	25~30 克	正常
盐	3~6 克	正常
奶及制品	150~300 克	偏多
大豆坚果	30~50 克	缺乏
畜禽肉	50~75 克	偏少
鱼虾	75~100 克	未测评
鸡蛋	25~50 克	偏少
水果	200~400 克	偏少
蔬菜	300~500 克	未测评
谷薯杂粮	250~400 克	偏少
水	1200 毫升水	正常

平均每次用量

次 每次吃 两(50克)

次 每次吃 两(50克)

次 每次吃 两(50克)

次 每次吃 两(50克)

次 每次吃 个

次 每次吃 ml(毫升)

次 每次吃 两(50克)

次 每次吃 ml(毫升)

次 每次吃 两(50克)

次 每次吃 两(50克)

测试结果表：

日期：2013-10-28 16:21

膳食结构评价表

姓名：小张

中国居民膳食指南		推荐值	评价
	油	25~30 克	正常

	盐	3~6 克	正常
	奶及制品	150~300 克	偏多
	大豆坚果	30~50 克	缺乏
	畜禽肉	50~75 克	偏少
	鱼虾	75~100 克	未测评
	鸡蛋	25~50 克	偏少
	水果	200~400 克	偏少
	蔬菜	300~500 克	未测评
	谷薯杂粮	250~400 克	偏少
	水	1200 毫升水 (≈1.2 斤)	正常

营养师建议：

营养师签名：_____

咨询电话：_____