

แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง							ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2		3
กลุ่มข้าว-แป้ง																		
1	ข้าวเจ้า/ข้าวกล้อง นึ่ง	2.5 ทัพพี	150															
2	ข้าวผัด (น้ำมัน) 1 จาน	3 ช้อนกินข้าว	36															
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	4 ปั้น	150															
4	ข้าวต้ม/โจ๊ก	2 ทัพพี	204															
5	วุ้นเส้นสุก	1 ทัพพี	75															
6	เส้นก๋วยเตี๋ยว	2 ทัพพี	120															
7	เส้นก๋วยเตี๋ยวผัด (น้ำมัน) 1 จาน	3 ช้อนกินข้าว	36															
8	ราดหน้า (เฉพาะน้ำ)	1 ถ้วยตวง	200															
9	ขนมจีนสด	2 ทัพพี	120															
10	น้ำยา	1 ถ้วยตวง	200															
11	น้ำเงี้ยว	1 ถ้วยตวง	200															
12	บะหมี่สด	1 ก้อน	61															
13	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1ซอง	60															
14	ขนมปังแผ่น	1แผ่น	30															
15	ขนมปังสอดไส้	1 ชิ้น	35															
16	ขนมปังกรอบ/คุกกี้	5 ชิ้น	26															
17	เครื่องดื่มธัญพืชผง เช่น เนสวิต้า	1 ซอง	30															
18	เผือกต้ม	2 หัวกลาง	80															

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง							ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					0	1/4A	1/2A		3/4A		+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6		1
19	มันชนิดต่างๆ เช่น มันเทศขาว มันเทศ เหลือง มันขี้หนู	2 หัวกลาง	80															
20	ข้าวโพดต้ม	0.5 ฝักกลาง 14.2 x 5 cm.	75															
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																		
21	เต้าหู้ฟอง	4ชิ้น	16															
22	เต้าหู้เหลือง	1/2 แผ่น	86															
23	ถั่วลิสงต้ม	1 ทัพพี	60															
กลุ่มผัก																		
24	ผักสีเขียวใบ เช่น ผักกาดขาว ดอกแค ผักกาดขาวใบเขียว ผักกาดขาวปลี	1 ทัพพี	58															
25	ผักสีขาวยอด เช่น แตงกวา ถั่วงอก มะเขือ เปราะ กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	48															
26	ผักผล/หน่อ LCa เช่น มะละกอ ฟักเขียว มะเขือยาว	1 ทัพพี	64															
27	ผักสีเขียวใบ/ยอด HCa เช่น ใบขี้เหล็ก ผักกาดเขียว กระถิน คื่นช่าย ผักกวางตุ้ง	1ทัพพี	35															
28	ผักสีเขียวใบ/ยอด LCaเช่น ตำลึง ผักบุ้ง ไทย/จีน ชะอม	1 ทัพพี	52															

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ		
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน					
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2		3	
46	แดงโม	6 ชิ้น	พอดีคำ	100																
47	มะละกอ	6 ชิ้น	พอดีคำ	114																
48	น้ำผลไม้	1 แก้ว		150																
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์																				
49	หมู	2 ซ้อนกินข้าว		30																
50	หมูสามชั้น	2 ซ้อนกินข้าว		30																
51	ไก่/เป็ด	2 ซ้อนกินข้าว		30																
52	วัว	2 ซ้อนกินข้าว		30																
53	ตับหมู/วัว/ไก่/เป็ด	2 ซ้อนกินข้าว		30																
54	เครื่องในหมู/ วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี		51																
55	ปอดวัว	1 ทัพพี		51																
56	เลือดหมู/วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี		97																
57	หมูหนังทอด / แคมหมู (Fat 46.0%)	2 ทัพพี		20																
58	เนื้อสัตว์ผัด/ทอด (น้ำมัน) 2 ซ้อนกินข้าว	0.5 ซ้อนชา		2.5																
59	หมูหยอง	5 ซ้อนกินข้าว		20																
60	ไส้อ้ว/กุนเชียง/ແໜມ	2 ซ้อนกลาง		50																
61	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง		35																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2	3	
กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล																		
62	ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาหมอ	1 ทัพพี	84															
63	ปลาน้ำจืดไขมันสูง เช่น ปลาสวาย ปลาดุก อูย	1 ทัพพี	84															
64	ปลากดขาว ปลาสร้อย	1 ทัพพี	84															
65	ปลานิลแดง / ปลาทับทิม	1 ทัพพี	84															
66	ปลาหางแข็ง / ปลากระพงแดง	1 ทัพพี	84															
67	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ทัพพี	84															
68	ปลาทุ่นึ่งต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42															
69	ปลาทุสด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42															
70	ปลากระพงขาว ปลาสำลี	1 ตัวกลาง	42															
71	ปลาหมึกกล้วย/หมึกหลอด	1 ตัวกลาง	38															
72	ปลาสด	2 ตัวกลาง	42															
73	ปลาไส้ตันสด/แห้ง	2 ซ้อนกินข้าว	10															
74	ปลาชิว	2 ซ้อนกินข้าว	20															
75	กุ้งแห้งตัวเล็ก/ เขียด	1 ตัวกลาง	7															
76	กุ้งฝอย	1 ซ้อนกินข้าว	32															
77	หอยขม	2 ซ้อนกินข้าว	37															
78	กบเนื้อ	2 ซ้อนกินข้าว	20															
79	ปลาช่อนแห้ง ปลาทุเค็ม	2 ซ้อนกินข้าว	60															
80	ปลากระป๋อง	2 ซ้อนกินข้าว	55															

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง							ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ			
				หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์				บ่อยมาก ครั้ง/วัน		
							1/4A	1/2A	3/4A		+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6		1	2	3
81	กึ่งน้ำจืด/น้ำเค็ม	2 ช้อน	48																	
82	หอยแครง/หอยแมลงภู่	1 ช้อน	28																	
กลุ่มไข่ไก่และผลิตภัณฑ์																				
83	ไข่ไก่/เปิด	1 ฟองกลาง	50																	
84	ไข่เจียว 1 ฟอง (น้ำมัน)	1 ช้อนกินข้าว	12																	
85	ไข่ดาว 1 ฟอง(น้ำมัน)	1 ช้อนกินข้าว	5																	
86	เต้าหู้ไข่ไก่ หลอด	0.5 หลอด	60																	
กลุ่มแมลง																				
87	จิ้งหรีดลวก	2 ช้อนกินข้าว	10																	
88	แมลงต่าง เช่น แมงดانا ตักแตน หนอนไม้ ไผ่ มดแดง	2 ช้อนกินข้าว	10																	
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์																				
89	นมวัวพร้อมดื่ม แคลเซียมสูง	1 กล่อง	200																	
90	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150																	
91	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200																	
92	นมพร้อมดื่มเสริมธาตุเหล็ก (ตราหมี)	1 กล่อง	200																	
93	ไอศกรีมรสต่างๆ	0.5 ถ้วยตวง	60																	
กลุ่มเครื่องดื่มต่าง ๆ																				
94	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำเต้าหู้	1 กล่อง	200																	
95	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200																	
96	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250																	

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง							ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ		
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน				
					1/4A	1/2A	3/4A		+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2		3	
114	ขนมครก/ขนมเปียกปูน ขนมชั้น	2คู่/1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
115	ขนมใส่ไส้	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
116	ขนมไข่	1 ชิ้น	25																
117	ขนมเค้ก	1 ชิ้น	45																
118	ข้าวต้มมัด	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																
119	ข้าวต้มมัดใส่ถั่วดำ	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																
กลุ่มขนมต่าง ๆ (ต่อ)																			
120	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80																
121	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120																
122	แกงบวดต่าง เช่น ฟักทองแกงบวด กล้วยบวดชี	1 ถ้วย	200																
123	ต้มถั่วดำใส่กะทิ	1ถ้วย	200																
124	ขนมใส่น้ำกะทิ เช่น ปลากริมไข่เต่า	1 ถ้วย	200																
125	ขนมใส่น้ำแข็งน้ำกะทิ เช่น ลอดช่อง	1 ถ้วย	200																
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
126	เกยาสารท	2 ชิ้นกลาง	40																
127	ขนมเปียะใส่ถั่วดำ	1 ชิ้นกลาง	30																
128	ซาลาเปาใส่ถั่วดำ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
				น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน					
				หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน		1/4A	1/2A	3/4A	+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2	
129	ซาลาเปาไส้ถั่วทอง (ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก)	1 ลูก S	30																
		M	50																
		L	80																
130	ซาลาเปาไส้ครีม/หมูแดง/หมูสับ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	60																
		1 ลูก L	140																
กลุ่มเครื่องปรุงรส (เติมลงอาหาร)																			
131	น้ำจิ้ม	1 ช้อนกินข้าว	13																
132	น้ำปลา/ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	6.5																
133	ซอสปรุงรสถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	6.5																
กลุ่มน้ำพริก																			
134	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24																
135	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12																
136	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17																
137	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17																
138	น้ำพริกเผา	1 ช้อนกินข้าว	17																
139	แจ่วพริกสด/น้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกหนุ่ม	1 ช้อนกินข้าว	17																
140	หลนเต้าเจี้ยว/ปลาร้าทรงเครื่อง	2 ช้อนกินข้าว	35																
141	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35																
142	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35																
143	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน				
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+1/4A	+1/2A	จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2		3
144	น้ำพริกปลาแห้ง(ปลาดุกย่าง)	1 ช้อนกินข้าว	17																
กลุ่มน้ำแกง/น้ำผัดต่าง ๆ																			
145	ผัดเผ็ดมีกะทิ	2 ช้อนกินข้าว	30																
146	แกงเขียวหวาน	4 ช้อนกินข้าว	60																
147	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วเทโพ/มัสมั่น	4 ช้อนกินข้าว	60																
148	ต้มข่าไก่	1 ถ้วยตวง	200																
149	แกงจืด	1 ถ้วยตวง	200																
153	พะโล้	1 ถ้วยตวง	200																
151	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง	200																
152	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง	200																
153	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง	200																
154	แกงเหลือ	1 ถ้วยตวง	200																