

แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ชุดพลังงาน

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ			
				ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน						
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1	2	3				
	กลุ่มข้าว-แป้ง																					
1	ข้าวเจ้า/ข้าวกล้อง นึ่ง																					
2	ข้าวผัด 1 จาน (น้ำมัน)																					
3	ข้าวเหนียวนึ่ง																					
4	ข้าวต้ม/โจ๊ก																					
5	วุ้นเส้นสุก																					
6	เส้นก๋วยเตี๋ยว																					
7	เส้นก๋วยเตี๋ยวผัด 1 จาน (น้ำมัน)																					
8	ราดหน้า (เฉพาะน้ำ)																					
9	ขนมจีนสด																					
10	น้ำยา																					
11	น้ำเงี้ยว																					
12	บะหมี่สด																					
13	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																					
14	ขนมปังแผ่น																					
15	ขนมปังสอดไส้																					
16	ขนมปังกรอบ/คุกกี้																					
17	เครื่องดื่มธัญพืชผง เช่น เนสวิต้า																					
18	ข้าวโพดต้ม																					

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาวะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1	2	3	1	2	3	
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
19	เต้าหู้ฟอง	4ชิ้น	16																
20	เต้าหู้เหลือง	0.5 แผ่น	86																
21	ถั่วลิสงต้ม	2 ซ้อนกินข้าว	20																
กลุ่มผัก																			
22	ผักสีขาวใบ เช่น ผักกาดขาว ดอกแค ผักกาดขาวใบเขียว ผักกาดขาวปลี	1 ทัพพี	58																
23	ผักสีขาวผล เช่น แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเปราะ กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	48																
24	ผักผล/หน่อ LCa เช่น มะละกอ ฟัก เขียว มะเขือยาว	1 ทัพพี	64																
25	ผักสีเขียวใบ/ยอด HCa เช่น ใบขี้เหล็ก ผักกาดเขียว กระถิน คะน้า ผักกวางตุ้ง	1 ทัพพี	35																
26	ผักสีเขียวใบ/ยอด LCa เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ไทย/จีน ชะอม	1 ทัพพี	52																
27	ผักสีเขียวผล เช่น บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู	1 ทัพพี	79																
28	ผักสีเขียวฝัก เช่น ถั้วฝักยาว ถั้วพู	1 ทัพพี	49																
29	ผักสีเหลืองส้ม เช่น ฟักทอง แครอท	1 ทัพพี	50																
30	กลุ่มผักดอง ผักกาด/หน่อไม้	1 ทัพพี	58																
31	เห็ดต่าง ๆ	2 ทัพพี	60																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1		2
32	ผัดผัก 1 ทัพพี (น้ำมัน)	1 ช้อนชา	5																
33	น้ำผัดต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	30																
กลุ่มผลไม้และน้ำผลไม้																			
34	กล้วย	1 ผลกลาง	60																
35	น้อยหน่า	1 ผลกลาง	80																
36	แอปเปิ้ล	1 ผลกลาง	140																
37	มังคุด	2 ผลกลาง	52																
38	ผลไม้ลูกพอดีคำ เช่น เงาะ ลองกอง กลางสาด	4 ผลใหญ่	76																
39	แตงโม	4 ชิ้น Δ	232																
40	มะละกอ	6 ชิ้น พอดีคำ	114																
41	น้ำผลไม้	1 แก้ว	150																
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์																			
42	หมู	2 ช้อนกินข้าว	30																
43	หมูสามชั้น	2 ช้อนกินข้าว	30																
44	ไก่/เป็ด	2 ช้อนกินข้าว	30																
45	วัว	2 ช้อนกินข้าว	30																
46	ตับหมู/วัว/ไก่/เป็ด	2 ช้อนกินข้าว	30																
47	เครื่องในหมู/ วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	51																
48	ปอดวัว	1 ทัพพี	51																
49	เลือดหมู/วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	97																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน				
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1	2		3
50	หมูหนังทอด / แคนหมู (Fat 46.0%)	2 ทับพี	20																	
51	เนื้อสัตว์ผัด/ทอด 2 ซ้อนกินข้าว (น้ำมัน)	0.5 ซ้อนซา	2.5																	
52	หมูหยอง	5 ซ้อนกินข้าว	20																	
53	ไส้อ้ว/กุนเชียง/แหนม	2 ซีนกลาง	50																	
54	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง	35																	
กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล																				
55	ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลา หมอ	1 ทับพี	84																	
56	ปลาน้ำจืดไขมันสูง เช่น ปลาสวาย ปลา ดุกอูย	1 ทับพี	84																	
57	ปลากดขาว ปลาสร้อย	1 ทับพี	84																	
58	ปลานิลแดง / ปลาทับทิม	1 ทับพี	84																	
59	ปลาหางแข็ง / ปลากะพงแดง	1 ทับพี	84																	
60	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ทับพี	84																	
61	ปลาหูช้างต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																	
62	ปลาทุสด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																	
63	ปลากระพงขาว ปลาสำลี	1 ตัวกลาง	42																	
64	ปลาช่อนแห้ง ปลาทุเค็ม	2 ซีน	60																	
65	กุ้งน้ำจืด/น้ำเค็ม	7 ตัว	48																	

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
		0	1/4A		1/2A	3/4A	+		+	จำนวน เท่าของA	1-3		1-2	5-6	1	2	3		
กลุ่มไข่ไก่และผลิตภัณฑ์																			
66	ไข่ไก่/เปิด	1 ฟองกลาง	50																
67	ไข่เจียว 1 ฟอง (น้ำมัน)	1 ช้อนกินข้าว	12																
68	ไข่ดาว 1 ฟอง(น้ำมัน)	1 ช้อนกินข้าว	5																
69	เต้าหู้ไข่ไก่ หลอด	0.5 หลอด	60																
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์																			
70	นมวัวพร้อมดื่ม แคลเซียมสูง	1 กล่อง	200																
71	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150																
72	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200																
กลุ่มเครื่องดื่มต่าง ๆ																			
73	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำเต้าหู้	1 กล่อง	200																
74	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200																
75	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250																
76	น้ำอัดลม	1 แก้ว	250																
77	เครื่องดื่มชูกำลัง/เกลือแร่	1 ขวด	150																
78	เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต	1 แก้ว	200																
79	กาแฟ/ชาชงเอง(ผงไม่นมและน้ำตาล)	1 แก้ว	200																
80	นมข้นหวาน	1 ช้อนกินข้าว	17																
81	น้ำตาลทราย(รวมเติมในอาหารด้วย)	2 ช้อนชา	8																
82	ครีมเทียม	1 ชอง	3																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1		2
83	กาแฟ(3in1)/ชาพร้อมดื่มไม่ใส่นม	1 แก้ว	200																
84	กาแฟ/ชาพร้อมดื่มใส่นม	1 แก้ว	200																
85	เปียร์	1กระป๋อง/ ขวดใหญ่ 0.5	350																
86	เหล้า	1 เป๊ก	40																
กลุ่มขนมต่าง ๆ																			
87	ขนมทอดกรอบ เช่น ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าว พอง ขนมนางเล็ด	2-3 แผ่น	30																
88	ปาห่องโก๋/กล้วยแขก	2ชิ้น/3 ชิ้น	60																
89	ข้าวเม่าทอด	1 ชิ้น	60																
90	สังขยา หม้อแกงไข่ หม้อแกงเผือก	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
91	หม้อแกงถั่ว	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
92	ทองหยิบ/ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน	2ชิ้น/4 ชิ้น ต่อจาน เล็ก	45																
93	ขนมครก/ขนมเปียกปูน ขนมชั้น	2คู่/1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
94	ขนมใส่ไส้	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
95	ขนมเค้ก	1 ชิ้น	45																
96	ข้าวต้มมัด	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																
97	ข้าวต้มมัดใส่ถั่วดำ	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																
98	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80																
99	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง							ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ		
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1		2	3
100	แกงขวดต่าง เช่น พริกทองแกงขวด กล้วยขวดซี	1 ถ้วย	200																
101	ต้มถั่วดำใส่กะทิ	1ถ้วย	200																
102	ขนมใส่น้ำกะทิ เช่น ปลากริมไข่เต่า	1 ถ้วย	200																
103	ขนมใส่น้ำแข็งน้ำกะทิ เช่น ลอดช่อง	1 ถ้วย	200																
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
104	กะยาสารท	2 ซีนกลาง	40																
105	ซาลาเปาไส้ถั่วดำ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																
106	ซาลาเปาไส้ถั่วทอง	1 ลูก S	30																
	(ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก)	1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																
107	ซาลาเปาไส้ครีม/หมูแดง/หมูสับ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	60																
		1 ลูก L	140																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาวะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ									
				ไม่กิน	A			มากกว่า A			นานๆที	บ่อย			บ่อยมาก													
					0	1/4A	1/2A	3/4A	A	+		+	จำนวน	1-3ครั้ง	1-3	1-2	5-6	1		2	3							
กลุ่มน้ำพริก																												
108	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24																									
109	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12																									
110	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17																									
111	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17																									
112	น้ำพริกเผา	1 ช้อนกินข้าว	17																									
113	แจ่วพริกสด/น้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกหนุ่ม	1 ช้อนกินข้าว	17																									
114	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35																									
115	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35																									
116	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17																									
กลุ่มน้ำแกง/น้ำผัดต่าง ๆ																												
117	ผัดเผ็ดมีกะทิ	2 ช้อนกินข้าว	30																									
118	แกงเขียวหวาน	4 ช้อนกินข้าว	60																									
119	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วโทโพ/มีสมัน	4 ช้อนกินข้าว	60																									
120	ต้มข้าวไก่	1 ถ้วยตวง	200																									
121	แกงจืด	1 ถ้วยตวง	200																									
122	พะโล้	1 ถ้วยตวง	200																									
123	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง	200																									
124	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง	200																									
125	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง	200																									
126	แกงเหลือ้ง	1 ถ้วยตวง	200																									