

แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ชุมชนแคลเซียม

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่ 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
กลุ่มข้าว-แป้ง																			
1	ข้าวเจ้า/ข้าวกล้อง นึ่ง	2.5 ทัพพี	150																
2	ข้าวเหนียวนึ่ง	4 ทัพพี	150																
3	ข้าวต้ม/โจ๊ก	2 ทัพพี	204																
4	เส้นก๋วยเตี๋ยว	2 ทัพพี	120																
5	ราดหน้า (เฉพาะน้ำ)	1 ถ้วยตวง	200																
6	ขนมจีนสด	2 ทัพพี	120																
7	น้ำยา	1 ถ้วยตวง	200																
8	น้ำเงี้ยว	1 ถ้วยตวง	200																
9	บะหมี่สด	1 ก้อน	61																
10	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1 ซอง	60																
11	ขนมปังแผ่น	1 แผ่น	30																
12	เครื่องดื่มธัญพืชผง เช่น เนสสวีต้า	1 ซอง	30																
13	เผือกต้ม	2 หัวกลาง	80																
14	มันชนิดต่างๆ เช่น มันเทศขาว มันเทศ เหลือง มันขี้หนู	2 หัวกลาง	80																

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		
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
15	เต้าหู้เหลือง	1/2 แผ่น	86																
16	ถั่วลิสงต้ม	1 ทัพพี	60																
กลุ่มผัก																			
17	ผักสีเขียวใบ เช่น ผักกาดขาว ดอกแค ผักกาดขาวใบเขียว ผักกาดขาวปลี	1 ทัพพี	58																
18	ผักสีขาวยอด เช่น แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเปราะ กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	48																
19	ผักผล/หน่อ LCa เช่น มะละกอ ฟัก เขียว มะเขือยาว	1 ทัพพี	64																
20	ผักสีเขียวใบ/ยอด HCa เช่น ใบขี้เหล็ก ผักกาดเขียว กระถิน คื่นช่าย ผักกวางตุ้ง	1 ทัพพี	35																
21	ผักสีเขียวใบ/ยอด LCa เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ไทย/จีน ชะอม	1 ทัพพี	52																
22	ผักสีเขียวผล เช่น บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู	1 ทัพพี	79																
23	ผักสีเขียวผัก เช่น ถั่วงอก ถั่วพู	1 ทัพพี	49																
24	ผักสีเขียวผล HCa เช่น สะตอ (สด)	1 ทัพพี	55																
25	กลุ่มผักดอง ผักกาด /หน่อไม้	1 ทัพพี	58																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาวะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อย.....			A	มากกว่า A			นานๆที	บ่อย			บ่อยมาก				
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน	1-3ครั้ง	1-3	1-2	5-6	1		2
26	กลุ่มผักสีเหลืองส้ม เช่น ฟักทอง แครอท	1 ทัพพี	56																	
27	มะเขือเทศ	1 ทัพพี	64																	
28	ดอกโสน	1 ทัพพี	30																	
29	เห็ดต่าง ๆ	2 ทัพพี	60																	
30	ผักผล/หน่อ HCa เช่น มะเขือพวง	1 ช้อนโต๊ะ	12																	
31	ผักเครื่องเทศ เช่น ใบกะเพรา/โหระพา/ แมงลัก/ขึ้นฉ่าย	1 ช้อนกินข้าว	8																	
กลุ่มผลไม้และน้ำผลไม้																				
32	กล้วย	1 ผลกลาง	60																	
33	น้อยหน่า	1 ผลกลาง.	80																	
34	แอปเปิ้ล	1 ผลกลาง	140																	
35	มังคุด	2 ผลกลาง	52																	
36	ผลไม้ลูกพอดีคำ เช่น เงาะ ลองกอง	4 ผลใหญ่	76																	
37	แตงโม	6 ชิ้น พอดีคำ	100																	
38	มะละกอ	6 ชิ้น พอดีคำ	114																	
39	น้ำผลไม้	1 แก้ว	150																	

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		
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์																			
40	หมู	2 ซ้อนกินข้าว	30																
41	ไก่/เป็ด	2 ซ้อนกินข้าว	30																
42	วัว	2 ซ้อนกินข้าว	30																
43	เครื่องในหมู/ วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	51																
44	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง	35																
กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล																			
45	ปลาไนล ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาหมอ	1 ทัพพี	84																
46	ปลากดขาว ปลาสลัด	1 ทัพพี	84																
47	ปลาหางแข็ง / ปลากะพงแดง	1 ทัพพี	84																
48	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ทัพพี	84																
49	ปลาทุึ่งต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																
50	ปลาทุสด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																
51	ปลาสด	2 ตัวกลาง	42																
52	ปลาไส้ตันสด/แห้ง	2 ซ้อนกินข้าว	10																
53	ปลาชิว	2 ซ้อนกินข้าว	20																
54	กุ้งแห้งตัวเล็ก/ เขียด	1 ตัวกลาง	7																
55	กุ้งฝอย	1 ซ้อนกินข้าว	32																

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
56	กบเนื้อ	2 ซ้อนกินข้าว	20																	
57	ปลาช่อนแห้ง ปลาทุเค็ม	2 ซ้อนกินข้าว	60																	
58	ปลากระป๋อง	2 ซ้อนกินข้าว	55																	
59	กุ้งน้ำจืด/น้ำเค็ม	2 ซ้อน	48																	
60	หอยแครง/หอยแมลงภู่	1 ซ้อน	28																	
กลุ่มไข่ไก่และผลิตภัณฑ์																				
61	ไข่ไก่/เป็ด	1 ฟองกลาง	50																	
62	เต้าหู้ไข่ไก่ หลอด	0.5 หลอด	60																	
กลุ่มแมลง																				
63	จิ้งหรีดลวก	2 ซ้อนกินข้าว	10																	
64	แมลงต่าง เช่น แมงดานา ตักแตน หนอนไม้ไผ่ มดแดง	2 ซ้อนกินข้าว	10																	
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์																				
65	นมวัวพร้อมดื่ม แคลเซียมสูง	1 กล่อง	200																	
66	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150																	
67	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200																	
68	นมพร้อมดื่มเสริมธาตุเหล็ก (ตราหมี)	1 กล่อง	200																	
69	ไอศกรีมรสต่างๆ	0.5 ถ้วยตวง	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	3		
กลุ่มเครื่องดื่มต่าง ๆ																			
70	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำตาลต่ำ	1 กล่อง	200																
71	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200																
72	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250																
73	เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต	1 แก้ว	200																
74	กาแฟ/ชาชงเอง(ผงไม่นมและน้ำตาล)	1 แก้ว	200																
75	นมข้นหวาน	1 ช้อนกินข้าว	17																
76	กาแฟ(3in1)/ชาพร้อมดื่มไม่ใส่นม	1 แก้ว	200																
77	กาแฟ/ชาพร้อมดื่มใส่นม	1 แก้ว	200																
กลุ่มขนมต่าง ๆ																			
78	สังขยา หม้อแกงไข่ หม้อแกงเผือก	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
79	ข้าวต้มมัด	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																
80	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80																
81	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120																
82	แกงบวดต่าง เช่น พักทองแกงบวด กล้วยบวดชี	1 ถ้วย	200																
83	ขนมใส่น้ำแข็งน้ำกะทิ เช่น ลอดช่อง	1 ถ้วย	200																

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		
กลุ่มเครื่องปรุงรส (เติมลงอาหาร)																			
84	น้ำจิ้ม	1 ช้อนกินข้าว	13																
85	น้ำปลา/ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	6.5																
86	ซอสปรุงรสถ้วยเหลือง	1 ช้อนชา	6.5																
กลุ่มน้ำพริก																			
87	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24																
88	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12																
89	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17																
90	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17																
91	น้ำพริกเผา	1 ช้อนกินข้าว	17																
92	แจ่วพริกสด/น้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกหนุ่ม	1 ช้อนกินข้าว	17																
93	หลนเต้าเจี้ยว/ปลาร้าทรงเครื่อง	2 ช้อนกินข้าว	35																
94	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35																
95	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35																
96	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17																
97	น้ำพริกปลาแห้ง(ปลาดุกย่าง)	1 ช้อนกินข้าว	17																
กลุ่มน้ำแกง/น้ำผัดต่าง ๆ																			
98	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วโทโพ/มัสมั่น	4 ช้อนกินข้าว	60																
99	ต้มข่าไก่	1 ถ้วยตวง	200																

ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่ การบริโภคอาหาร	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		
		หน่วยตวง	กรัม		1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1	2	
100	พะโล้	1 ถ้วยตวง																
101	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง																
102	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง																
103	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง																
104	แกงเห็ดลือ	1 ถ้วยตวง																