

แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ชุดธาตุเหล็ก

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่ 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			
					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 ช้อน	150																
3	ข้าวต้ม/โจ๊ก	2 ทัพพี	204																
4	เส้นก๋วยเตี๋ยว	2 ทัพพี	120																
5	ราดหน้า (เฉพาะน้ำ)	1 ถ้วยตวง	200																
6	ขนมจีนสด	2 ทัพพี	120																
7	บะหมี่สด	1 ก้อน	61																
8	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1 ซอง	60																
9	ขนมปังแผ่น	1 แผ่น	30																
10	ขนมปังสอดไส้	1 ชิ้น	35																
11	ขนมปังกรอบ/คุกกี้	5 ชิ้น	26																
12	เครื่องดัดรูปที่ขม เช่น เนสวิต้า	1 ซอง	30																
13	ข้าวโพดต้ม	0.5 ฝักกลาง																	
		14.2 x 5 cm.	75																

ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
		หน่วยดวง	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																			
14	เต้าหู้พอง	4ชิ้น	16																
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 คะน้า ผักกวางตุ้ง	1ทัพพี	35																
21	ผักสีเขียวใบ/ยอด LCaเช่น ตำลึง ผักบุ้ง ไทย/จีน ชะอม	1 ทัพพี	52																
22	ผักสีเขียวผล เช่น บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู	1 ทัพพี	79																
23	ผักสีเขียวผัก เช่น ถั้วผักยาว ถั้วพู	1 ทัพพี	49																
24	ผักสีเขียวผล HCaเช่น สะตอ (สด)	1 ทัพพี	55																

ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่ 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	
25	กลุ่มผักตอง ผักกาด /หน่อไม้	1 ทัพพี	58																	
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 HCaเช่น 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	ผลไม้ลูกพอดีค่า เช่น เงาะ ลองกอง กลางสาด	4ผลใหญ่	76																	
36	มะละกอ	6 ช้อน พอดีค่า	114																	
37	น้ำผลไม้	1 แก้ว	150																	
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์																				
38	หมู	2 ช้อนกินข้าว	30																	
39	ไก่/เป็ด	2 ช้อนกินข้าว	30																	

ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่ 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
40	วุ้น	2 ช้อนกินข้าว	30																
41	ตับหมู/วุ้น/ไก่/เป็ด	2 ช้อนกินข้าว	30																
42	เครื่องในหมู/ วุ้น/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	51																
43	ปอดวัว	1 ทัพพี	51																
44	เลือดหมู/วุ้น/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	97																
45	หมูหยอง	5 ช้อนกินข้าว	20																
46	ไส้อ้ว/กุนเชียง/แฮม	2 ชิ้นกลาง	50																
47	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง	35																
กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล																			
48	ปลานิล ปลาดู ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาหมอ	1 ทัพพี	84																
49	ปลาน้ำจืดไขมันสูง เช่น ปลาสวาย ปลาดุก อูย	1 ทัพพี	84																
50	ปลากดขาว ปลาสร้อย	1 ทัพพี	84																
51	ปลานิลแดง / ปลาทับทิม	1 ทัพพี	84																
52	ปลาหางแข็ง / ปลากระพงแดง	1 ทัพพี	84																
53	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ทัพพี	84																
54	ปลาทุ้งต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																
55	ปลาทุสด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																

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	
กลุ่มแมลง																			
70	จิ้งหรีดลวก	2 ซ้อนกินข้าว	10																
71	แมลงต่าง เช่น แมงดانا ตั๊กแตน หนอน ไม้ไผ่ มดแดง	2 ซ้อนกินข้าว	10																
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์																			
72	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150																
73	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200																
74	นมพร้อมดื่มเสริมธาตุเหล็ก (ตราหมี)	1 กล่อง	200																
กลุ่มเครื่องดื่มต่าง ๆ																			
75	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำตาลต่ำ	1 กล่อง	200																
76	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200																
77	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250																
78	เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต	1 แก้ว	200																
79	กาแฟ/ชาพร้อมดื่มใส่นม	1 แก้ว	200																
กลุ่มขนมต่าง ๆ																			
80	ขนมทอดกรอบ เช่น ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวพอง ขนมนางเล็ด	2-3 แผ่น	30																
81	สังขยา หม้อแกงไข่ หม้อแกงเผือก	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
82	ขนมใส่ไส้	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																

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	
83	ข้าวต้มมัด	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																	
84	ข้าวต้มมัดใส่ถั่วดำ	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																	
85	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80																	
86	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120																	
87	ต้มถั่วดำใส่กะทิ	1ถ้วย	200																	
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																				
88	ขนมเปียะใส่ถั่วดำ	1 ชิ้นกลาง	30																	
89	ซาลาเปาใส่ถั่วดำ	1 ลูก S	30																	
		1 ลูก M	50																	
		1 ลูก L	80																	
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์ (ต่อ)																				
90	ซาลาเปาใส่ถั่วทอง (ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก)	1 ลูก S	30																	
		M	50																	
		L	80																	
91	ซาลาเปาใส่ครีม/หมูแดง/หมูสับ	1 ลูก S	30																	
		1 ลูก M	60																	
		1 ลูก L	140																	

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	1-2	5-6	1	2	3	
กลุ่มเครื่องปรุงรส (เติมลงอาหาร)																			
92	น้ำจิ้ม	1 ช้อนกินข้าว	13																
93	น้ำปลา/ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	6.5																
94	ซอสปรุงรสถ้วยเหลือง	1 ช้อนชา	6.5																
กลุ่มน้ำพริก																			
95	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24																
96	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12																
97	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17																
98	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17																
99	น้ำพริกเผา	1 ช้อนกินข้าว	17																
100	แจ่วพริกสด/น้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกหนุ่ม	1 ช้อนกินข้าว	17																
101	หลนเต้าเจี้ยว/ปลาร้าทรงเครื่อง	2 ช้อนกินข้าว	35																
102	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35																
103	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35																
104	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17																
105	น้ำพริกปลาแห้ง(ปลาดุกย่าง)	1 ช้อนกินข้าว	17																
กลุ่มน้ำแกง/น้ำผัดต่าง ๆ																			
106	ผัดเผ็ดมีกะทิ	2 ช้อนกินข้าว	30																
107	แกงเขียวหวาน	4 ช้อนกินข้าว	60																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาวะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ		
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที	บ่อย			บ่อยมาก				
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน	1-3ครั้ง	1-3	1-2	5-6		1	2
108	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วเทโพ/มัสมั่น	4 ซ้อนกินข้าว	60																	
109	ต้มข่าไก่	1 ถ้วยตวง	200																	
110	พะโล้	1 ถ้วยตวง	200																	
111	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง	200																	
112	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง	200																	
113	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง	200																	
114	แกงเหลือง	1 ถ้วยตวง	200																	