

성인(만 19~64세)

영양지수 조사지

성인(만 19~64세) 영양지수 조사지

▶ 본 조사는 귀하의 영양상태와 식행동을 간단하게 평가하기 위한 영양지수 계산에 사용될 것입니다. 가정에서는 물론, 단체 급식이나 외식에서 드시는 것도 모두 포함해서 답해 주시기 바랍니다.

1 귀하는 한 번 식사할 때 김치를 제외한 채소류를 몇 가지나 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 1가지
- ③ 2가지
- ④ 3가지
- ⑤ 4가지 이상

2 귀하는 과일을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

3 귀하는 우유 또는 유제품을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

4 귀하는 생선류를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

5 귀하는 콩이나 두부를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

6 귀하는 견과류를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

7 귀하는 전곡이나 잡곡류(현미밥, 잡곡밥, 통밀 빵 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

8 귀하는 기름진 빵(파배기, 생크림빵 등)이나 스낵 과자류(감자칩, 고구마칩 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

9 귀하는 피자, 햄버거, 프라이드치킨 등의 패스트푸드를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

10 귀하는 맵고 짭 국물음식(라면, 찌개류, 탕류, 국물 떡볶이 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

11 귀하는 쇠고기, 돼지고기 같은 붉은색 고기를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

12 귀하는 평소에 햄, 소시지, 베이컨 등의 가공육을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

13 귀하는 일주일 동안 아침 식사를 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 일주일에 1~2번
- ③ 일주일에 3~4번
- ④ 일주일에 5~6번
- ⑤ 매일

14 귀하는 과식이나 폭식을 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 하지 않는다
- ② 한달에 1번
- ③ 2주일에 1번
- ④ 일주일에 1번
- ⑤ 일주일에 3~4번
- ⑥ 하루에 1번 이상

15 귀하는 평소에 건강에 좋은 식생활을 하려고 노력하십니까?

- ① 전혀 노력하지 않는다
- ② 노력하지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 노력하는 편이다
- ⑤ 매우 노력한다

16 귀하는 외식 시 또는 가공식품을 구입할 때 영양표시를 확인하십니까?

- ① 전혀 확인하지 않는다
- ② 확인하지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 확인하는 편이다
- ⑤ 항상 확인한다

17 귀하는 음식을 먹기 전에 손을 씻으십니까?

- ① 전혀 씻지 않는다
- ② 씻지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 씻는 편이다
- ⑤ 항상 씻는다

18 귀하는 남자의 경우 7잔(또는 맥주 5캔 정도), 여자의 경우 5잔(또는 맥주 3캔 정도) 이상의 술을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 최근 1년간 전혀 마시지 않았다
- ② 한달에 1번 미만
- ③ 한달에 1번 정도
- ④ 한달에 2~4번
- ⑤ 일주일에 2~3번 정도
- ⑥ 일주일에 4번 이상

19 귀하는 가당음료(탄산음료, 믹스커피, 유자차 등)를 얼마나 자주 마십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1~2번
- ⑤ 하루에 3번 이상

20 귀하는 30분 이상 숨이 찰 정도의 운동을 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 하지 않는다
- ② 일주일에 1~2번
- ③ 일주일에 3~4번
- ④ 일주일에 5~6번
- ⑤ 매일

* 19, 20번은 참고용 문항

※ 참고용 문항이란? 영양지수 평가문항에 포함되지 않으나, 영양교육이나 상담 시 참고할 수 있는 문항입니다.

▶ 일반 사항

D1 성별은?

- ① 남자 ② 여자

D2 만 나이는 ?

만 _____ 세

D3 키는?

_____ cm

D4 몸무게는 ?

_____ kg