

청 소 년 (만 12 ~ 18 세)

영 양 지 수 조 사 지

청소년(만 12~18세) 영양지수 조사지

▶ 본 조사는 여러분의 영양상태와 식행동을 간단하게 평가하기 위한 영양지수 계산에 사용될 것입니다. 가정에서는 물론, 학교급식과 외식에서 먹는 것도 모두 포함해서 답해 주기 바랍니다.

1 한 번 식사할 때 채소류 반찬(김치포함)을 몇 가지나 먹나요?

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

2 과일을 얼마나 자주 먹나요?

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

3 흰 우유나 유제품(치즈, 플레인 요거트)을 얼마나 자주 먹나요?

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

4 생선이나 조개류(오징어, 굴, 새우 등 포함)를 얼마나 자주 먹나요?

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

5 달걀(메추리알 포함)을 얼마나 자주 먹나요?

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

6 콩이나 두부(두유 포함)를 얼마나 자주 먹나요?

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

7 견과류(호두, 아몬드 등)를 얼마나 자주 먹나요?

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

8 전곡이나 잡곡류(현미밥, 잡곡밥, 통밀빵, 호밀빵 등)를 얼마나 자주 먹나요?

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

9 단 음식(초콜릿, 젤리 등)이나 단 음료(탄산음료, 과일맛 음료, 흑당 음료 등)를 얼마나 자주 먹나요?

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

11 라면(컵라면 포함)을 얼마나 자주 먹나요?

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

13 카페인 함유 식품(커피, 커피우유, 커피 아이스크림, 에너지드링크 등)을 얼마나 자주 먹나요?

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

15 저녁 식사 후에 야식을 얼마나 자주 먹나요?

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

10 기름진 간식(생크림 빵, 버터칩, 핫도그 등)이나 튀김류(닭튀김, 탕수육, 감자튀김 등)를 얼마나 자주 먹나요?

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

12 맵고 짠 찌개나 탕(부대찌개, 마라탕, 국물 떡볶이 등)을 얼마나 자주 먹나요?

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

14 과식을 얼마나 자주 하나요?

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

16 학교나 학원주변(편의점, 패스트푸드점, 분식점 등)에서 음식을 얼마나 자주 사 먹나요?

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

17 식사할 때 스마트폰, 게임, TV, 책 등을 보면서 식사하는 편인가요?

- ① 전혀 그렇지 않다
- ② 그렇지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 그렇다
- ⑤ 매우 그렇다

18 아침 식사를 얼마나 자주 하나요?

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

19 가공식품을 살 때 식품표시(영양표시, 알레르기 성분 표시 등)를 확인하나요?

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

20 음식을 먹기 전에 손을 씻나요?

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

21 하루에 30분 이상의 운동(체육시간 포함)을 얼마나 자주 하나요?

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

* 21번은 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