

儿童青少年食物频数饮食调查问卷

编号(ID): _____

请认真回答每个问题(不用填右边的编码)。本问卷大约需要 30-40 分钟。填完后, 请检查, 不要遗漏问题。

一般情况:

1. 今天日期 (年年/月月/日日): _____
2. 姓名: _____
3. 性别: 男 女
4. 民族: _____
5. 出生日期 (年年/月月/日日): _____
6. 学校名称 (如果在读): _____
7. 年级: _____
8. 班级: _____
9. 详细地址住址 (村组或街道及号码、邮政编码): _____
10. 联系电话: _____
11. 身高 (厘米): _____
12. 体重 (公斤): _____
13. 既往病史 (如, 糖尿病、心脏病、高血压等): _____
14. 是否吸烟: (1) 从不 (2) 偶尔 (3) 经常
15. 平时的体育锻炼情况:
 - 1) 很少运动
 - 2) 较少运动
 - 3) 一般运动
 - 4) 较多运动
 - 5) 很多/经常运动

编码
Date:
Sex:
Eth:
DOB:
Sch:
Grade:

Tel:

Ht:
Wt:
HD:
Smk:
PA:

近一年的饮食习惯情况:

下面我们将了解你近一年来的饮食习惯。你将看到一些食物名称, 请回忆在近一年来:

(A) 食用的频率--你是否吃这些食品? 是每天、每周、每月、还是每年吃? 选用一合适的时间单位:

- (1) 如每天超过 1 次, 则选用‘天’为时间单位;
- (2) 每周次数在 1-6 次, 请选用‘周’;
- (3) 每月在 1-3 次, 选用‘月’;
- (4) 每月平均不到 1 次则选用‘年’。

(B) 平均每次吃多少? 你可以用体积 (如, 几碗/盘) 或重量 (如, 几两) 来估计 (仅需选填一项)。

例如:

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|---------------|-------------|----|----|----|----|----------------|----------|-----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | | | | |
| 米饭 | 2 | | | | | | 2 碗 | |
| 鲜猪肉 (瘦肉) | | 6 | | | | | 0.5 碗 | 2 两 |
| 水饺、馄饨、包子 (肉馅) | | | 3 | | | | 15 碗 (个) | 两 |
| 牛肉干、肉松 | | | | 5 | | | 1.5 勺 | 两 |

单位说明: 碗和盘子均为中等大小的普通家庭用的饭碗和菜盘 (1 两=50 克)。你可以回答小于 1 碗或 1 盘, 例如, 1/4 碗 (请参照我们提供的图片)。我们知道有时很难精确估计一种食品的食品量, 但你的估计将能够大体上反映你的饮食情况。这些估计数很重要。

再次说明: 这是调查你本人的饮食情况, 而不是一家人的。

A1. 主食

A) 你是每天吃，还是每周吃，还是每月吃，还是每年吃？ B) 平均每次吃多少？

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|------------------------------------|-------------|----|----|----|-----|----------------------|----|-----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | | |
| 1. 米饭 (如白米饭、糯米饭、粽子等) | | | | | | 碗 | 两 | A1 |
| 2. 面条 (如面条、挂面、方便面等, 不计汤水) | | | | | | 碗 | 两 | A2 |
| 3. 米粉/河粉 (不计汤水)、凉皮 | | | | | | 碗 | 两 | A3 |
| 4. 馒头、花卷、烙饼、煎饼、面包 (全麦或白面) | | | | | | 个 | 两 | A4 |
| 5. 窝头 (玉米面等粗粮) | | | | | | 个 | 两 | A5 |
| 6. 大米稀饭 | | | | | | 碗 | 两 | A6 |
| 7. 杂粮稀饭 (如小米粥、绿豆粥、玉米面粥、玉米片) | | | | | | 碗 | 两 | A7 |
| 8. 水饺、馄饨、或包子 (肉馅) | | | | | | 碗/个 | 两 | A8 |
| 9. 水饺、馄饨、或包子 (素馅) | | | | | | 碗/个 | 两 | A9 |
| 10. 油炸食品 (如油条、油饼、春卷、薄脆、炸糕; 不包括炸薯条) | | | | | | 根/条/ 个/份 | 两 | A10 |
| 11. 麦片、早餐谷物 | | | | | | 碗 | 两 | A11 |
| 12. 麦当劳 (不包括炸薯条) | | | | | | 份 | | A12 |
| 13. 肯德基 (不包括炸薯条) | | | | | | 份 | | A13 |
| 14. 炸薯条 | | | | | | 份 | | A14 |
| 15. 比萨饼 | | | | | | 份 | | A15 |

B2. 肉、禽、蛋

A) 你是每天吃，还是每周吃，还是每月吃，还是每年吃？ B) 平均每次吃多少？

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|-------------------------|-------------|----|----|----|-----|----------------------|----|----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | | |
| 1. 猪排 (大排、小排) | | | | | | 碗 | 两 | B1 |
| 2. 猪爪 (蹄)、猪蹄膀 (肘子)、猪皮 | | | | | | 碗 | 两 | B2 |
| 3. 鲜猪肉 (肥肉) | | | | | | 碗 | 两 | B3 |
| 4. 鲜猪肉 (瘦肉) | | | | | | 碗 | 两 | B4 |
| 5. 鲜猪肉 (五花肉) | | | | | | 碗 | 两 | B5 |
| 6. 动物肝脏 (如猪肝、鸡肝等) | | | | | | 碗 | 两 | B6 |
| 7. 其他动物内脏 (如肚、腰子、肠、舌、心) | | | | | | 碗 | 两 | B7 |
| 8. 牛、羊、马、驴肉等 | | | | | | 碗 | 两 | B8 |

B.2. 肉、禽、蛋

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|----------------------|-------------|----|----|----|-----|----------------------|----|-----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | | |
| 9. 鸡肉/腿、鸭肉、鹅肉 | | | | | | 碗 | 两 | B9 |
| 10. 鸡爪、鸭爪、鹅爪 | | | | | | 个 | 两 | B10 |
| 11. 肉罐头(如午餐肉)、香肠、火腿等 | | | | | | 碗 | 两 | B11 |
| 12. 熏肉、腊肠、腊肠、咸肉、酱肉等 | | | | | | 碗 | 两 | B12 |
| 13. 鸡血、鸭血、猪血 | | | | | | 碗 | 两 | B13 |
| 14. 禽蛋类(如鸡蛋、鸭蛋等) | | | | | | 个 | 两 | B14 |
| 15. 咸蛋 | | | | | | 个 | 两 | B15 |
| 16. 松花蛋(皮蛋) | | | | | | 个 | 两 | B16 |

C.3. 水产品类

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|--------------------------|-------------|----|----|----|-----|----------------------|----|----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | | |
| 1. 海鱼(如黄花鱼、带鱼) | | | | | | 块/盘 | 两 | C1 |
| 2. 淡水鱼(如青鱼、鲤鱼、黄鳝、鳊) | | | | | | 块/盘 | 两 | C2 |
| 3. 鲜虾、鲜蟹类 | | | | | | 盘 | 两 | C3 |
| 4. 鱿鱼、墨鱼、贝类、蚌类、螺类及其他贝类 | | | | | | 盘 | 两 | C4 |
| 5. 鱼罐头 | | | | | | 盒 | 两 | C5 |
| 6. 干制海产品(如鱼干片, 干虾, 不含海带) | | | | | | 盘 | 两 | C6 |
| 7. 咸鱼 | | | | | | 盘 | 两 | C7 |

D4. 你在吃鱼、肉、鸡、鸭时, 食物通常采用下述何种烹饪方法? 怎样吃?

- 油炸: (1) 几乎每次 (2) 经常(例如, 多于一半时间) (3) 有时 (4) 偶尔 (5) 从不 D1 ___
- 煎炒(包括煎炒后红烧等):
(1) 几乎每次 (2) 经常(例如, 多于一半时间) (3) 有时 (4) 偶尔 (5) 从不 D2 ___
- 清蒸: (1) 几乎每次 (2) 经常(例如, 多于一半时间) (3) 有时 (4) 偶尔 (5) 从不 D3 ___
- 烧烤或其它:
(1) 几乎每次 (2) 经常(例如, 多于一半时间) (3) 有时 (4) 偶尔 (5) 从不 D4 ___
- 当你吃肉时, 遇到肥肉部分, 你是否吃掉?
(1) 几乎每次都吃掉 (2) 有时吃掉 (3) 一般不吃 (4) 总不吃 D5 ___
- 当你吃禽类时, 你是否吃皮?
(1) 几乎每次都吃掉 (2) 有时吃掉 (3) 一般不吃 (4) 总不吃 D6 ___

E5. 奶类及奶制品

A) 你是每天吃，还是每周吃，还是每月吃，还是每年吃？ B) 平均每次吃多少？

(1杯/袋/盒=200ml，如果你所食用的包装不同，请折算成这里的容器体积或毫升。**最好告知是多少毫升；如果你选用容器体积，在B中请告知是哪种容器！**)

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|---------------------|-------------|----|----|----|----|----------------------|------------|----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 容器 | 体积 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填0 | | | |
| 1. 全脂牛奶 | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E1 |
| 2. 脱脂或低脂牛奶 | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E2 |
| 3. 全脂奶粉 (以摄入量为准) | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E3 |
| 4. 脱脂或低脂奶粉 (以摄入量为准) | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E4 |
| 5. 酸奶 | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E5 |
| 6. 奶酪 | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E6 |
| 7. 奶油 | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E7 |
| 8. 奶茶、奶昔 | | | | | | 杯/袋/盒 | 毫升 (ml) | E8 |
| 9. 冰淇淋、雪糕 | | | | | | 杯/袋/盒/根 | 毫升 (ml) | E9 |

F6. 干豆类及其制品类

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|-------------------------------|-------------|----|----|----|----|----------------------|----|----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填0 | | | |
| 1. 豆浆、豆奶(包括用豆奶粉泡制的)、豆腐脑 | | | | | | 碗 | 两 | F1 |
| 2. 豆腐(软或硬) | | | | | | 碗 | 两 | F2 |
| 3. 豆腐乳、臭豆腐 | | | | | | 碗 | 两 | F3 |
| 4. 其他豆制品(豆皮、腐竹、干张、素鸡、豆腐干、油豆腐) | | | | | | 碗 | 两 | F4 |
| 5. 黄豆(干) | | | | | | 碗 | 两 | F5 |
| 6. 绿豆、赤(红)豆及其它干豆 | | | | | | 碗 | 两 | F6 |

G7. 新鲜蔬菜

首先，在近一年来，你每天、每周或每月吃各种新鲜蔬菜几次？每次吃几碗或几两？(你只需从3个选项中选择频率最高的一项回答)

1. _____ 次/天 _____ 碗/次 或, _____ 两/次 G01 _____
2. _____ 次/周 _____ 碗/次 或, _____ 两/次 G02 _____
3. _____ 次/月 _____ 碗/次 或, _____ 两/次 G03 _____

在近一年来，下列各种新鲜蔬菜上市时，A) 你是每天吃，还是每周、每月、或每年吃？
 B) 平均每次吃几碗/两？
 C) 一年当中平均吃几个月？

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | C. 食用月数 | 编码 |
|---------------------------------|-------------|----|----|----|----|----------------------|----|---------|-----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | | | | 填 0 | |
| 1. 卷心菜(圆白菜) | | | | | | 碗 | 两 | | G1 |
| 2. 小白菜(黄芽菜) | | | | | | 碗 | 两 | | G2 |
| 3. 油菜、鸡毛菜、菜心、小白菜、或豆苗 | | | | | | 碗 | 两 | | G3 |
| 4. 芹菜 | | | | | | 碗 | 两 | | G4 |
| 5. 菜花 | | | | | | 碗 | 两 | | G5 |
| 6. 西兰花 | | | | | | 碗 | 两 | | G6 |
| 7. 油麦菜、生菜(本地和西生)、茼蒿 | | | | | | 碗 | 两 | | G7 |
| 8. 茭白、或竹笋 | | | | | | 碗 | 两 | | G8 |
| 9. 菠菜 | | | | | | 碗 | 两 | | G9 |
| 10. 蒜苗、韭菜 | | | | | | 碗 | 两 | | G10 |
| 11. 番茄(西红柿) | | | | | | 碗 | 两 | | G11 |
| 12. 茄子 | | | | | | 碗 | 两 | | G12 |
| 13. 各种豆角(如扁豆、蛇豆、荷兰豆、长豆角、豇豆) | | | | | | 碗 | 两 | | G13 |
| 14. 各种鲜豆类(如豌豆、蚕豆、蜜豆、青豆、四季豆、毛豆等) | | | | | | 碗 | 两 | | G14 |
| 15. 黄/绿豆芽 | | | | | | 碗 | 两 | | G15 |
| 16. 新鲜红绿辣椒、或柿子椒 | | | | | | 碗 | 两 | | G16 |
| 17. 冬瓜、黄瓜、或西葫芦 | | | | | | 碗 | 两 | | G17 |
| 18. 丝瓜、苦瓜 | | | | | | 碗 | 两 | | G18 |
| 19. 南瓜 | | | | | | 碗 | 两 | | G19 |
| 20. 土豆、山药、芋头、或凉薯 | | | | | | 碗 | 两 | | G20 |
| 21. 红薯、 | | | | | | 碗 | 两 | | G21 |
| 22. 白(青)萝卜 | | | | | | 碗 | 两 | | G22 |
| 23. 胡萝卜 | | | | | | 碗 | 两 | | G23 |
| 24. 洋葱头 | | | | | | 碗 | 两 | | G24 |
| 25. 芥蓝、或芥菜 | | | | | | 碗 | 两 | | G25 |
| 26. 藕 | | | | | | 碗 | 两 | | G26 |
| 27. 大蒜(头)、或葱 | | | | | | 碗 | 两 | | G27 |
| 28. 鲜蘑菇、鲜香菇 | | | | | | 碗 | 两 | | G28 |
| 29. 其他新鲜蔬菜 | | | | | | 碗 | 两 | | G29 |
| 30. 咸菜、酱菜、泡菜、梅菜、酸菜(如雪里蕻、榨菜) | | | | | | 碗 | 两 | | G30 |

H8. 新鲜水果

首先，在近一年来，你每天、每周、每月或每年吃各种新鲜水果几次？每次吃几个？（你只需从 3 个选项中选择频率最高的一项回答）

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| 1. _____ 次/天 | _____ 个/次 | H01 _____ |
| 2. _____ 次/周 | _____ 个/次 | H02 _____ |
| 3. _____ 次/月 | _____ 个/次 | H03 _____ |

在近一年来，下列各种水果上市季节， A) 你是每天吃，还是每周、每月、或每年吃？
B) 平均每次吃几个？
C) 一年当中平均吃几个月？

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 | C. 食用月数 | 编码 |
|-------------------|-------------|----|----|----|-----|------------|---------|-----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | | | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | | |
| 1. 苹果 | | | | | | 个 | | H1 |
| 2. 梨 | | | | | | 个 | | H2 |
| 3. 香蕉 | | | | | | 个 | | H3 |
| 4. 橘、柑、橙、柚子 | | | | | | 个 | | H4 |
| 5. 桃子、猕猴桃 | | | | | | 个 | | H5 |
| 6. 杏、柿子、芒果、李子 | | | | | | 个 | | H6 |
| 7. 葡萄 | | | | | | 个/盘 | | H7 |
| 8. 荔枝、樱桃、山楂、杨梅 | | | | | | 个/盘 | | H8 |
| 9. 西瓜、哈密瓜、甜瓜、香瓜 | | | | | | 个 | | H9 |
| 10. 水果罐头 | | | | | | 碗 | | H10 |
| 11. 其他水果 (如草莓、菠萝) | | | | | | 个/盘 | | H11 |

I9. 零食类

A) 你是每天吃，还是每周吃，还是每月吃，还是每年吃？ B) 平均每次吃多少？

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 | 编码 |
|--|-------------|----|----|----|-----|------------|----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | |
| 1. 糖果 (包括口香糖) | | | | | | 颗/块 | I1 |
| 2. 果冻、冰棒 | | | | | | 颗/支 | I2 |
| 3. 坚果类，如花生、腰果、核桃、杏仁、栗子、开心果、榛子、各种瓜籽、或芝麻 (不包括芝麻糊、芝麻酱)、 | | | | | | 碗 | I3 |
| 4. 枣子、葡萄干、果脯、蜜饯、或话梅 | | | | | | 碗 | I4 |
| 5. 巧克力 | | | | | | 块 | I5 |
| 6. 蛋糕、饼干、派、或威化 | | | | | | 块 | I6 |
| 7. 其它的糕点 (如南瓜饼、红薯饼、稻香村点心) | | | | | | 块 | I7 |
| 8. 牛肉干、或肉松 | | | | | | 勺 | I8 |

J10. 饮料、饮品 (不含奶类)

- A) 你是每天喝，还是每周、每月、或每年喝？
 B) 平均每次喝多少？(1杯/袋/盒=200ml, 1罐=355ml, 1瓶=500ml)

如果你所食用的包装不同，请折算成毫升或这里的容器体积。最好告知是多少毫升；如果你选用容器体积，在 B 中请告知是哪种容器！

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|--------------------------------|-------------|----|----|----|-----|-------------------|---------|-----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 容器 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | 填 0 | | | |
| 1. 饮用水 | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J1 |
| 2. 含糖型可乐及其它汽水 | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J2 |
| 3. 无糖型可乐及其它汽水 | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J3 |
| 4. 果汁 (如橙汁、椰汁、苹果汁、葡萄汁) | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J4 |
| 5. 奶饮料 (如营养快线、娃哈哈、优酸乳) | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J5 |
| 6. 茶水 | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J6 |
| 7. 速溶饮品 (如可可粉) | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J7 |
| 8. 咖啡 | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J8 |
| 9. 汤 (如肉汤、菜汤、疙瘩汤、绿豆汤、酸梅汤等，计汤水) | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J9 |
| 10. 酒类 (两=50ml)，如啤酒、葡萄酒、白酒 | | | | | | 毫升 (ml) | 杯/盒/罐/瓶 | J10 |

K11. 维生素、矿物质等营养补充剂

- A) 你是每天吃，还是每周、每月、或每年吃？
 B) 平均每次吃多少？

| 食物名称 | A. 食用频度 (请选一项) | B. 平均每次食用量 (选填一项) | 编码 |
|----------------------------------|----------------------|-------------------|----|
| 1. 钙片 | 1 天 2 周 3 月 4 年 5 不吃 | | K1 |
| 2. 维生素 A | 1 天 2 周 3 月 4 年 5 不吃 | | K2 |
| 3. 维生素 B/C/E | 1 天 2 周 3 月 4 年 5 不吃 | | K3 |
| 4. 维生素 D | 1 天 2 周 3 月 4 年 5 不吃 | | K4 |
| 5. 多种维生素/矿物质复合制剂 (如善存、成长快乐、黄金搭档) | 1 天 2 周 3 月 4 年 5 不吃 | | K5 |
| 6. 其它营养补充剂 (如蜂王浆、人参等) | 1 天 2 周 3 月 4 年 5 不吃 | | K6 |

L12. 其他食品

| 食物名称 | A. 食用频度 | | | | | B. 平均每次食用量 (选填一项) | | 编码 |
|---------------------|-------------|----|----|----|----|----------------------|----|----|
| | 每天 | 每周 | 每月 | 每年 | 不吃 | 体积 | 重量 | |
| | 请选择适当周期填写次数 | | | | | | | |
| 1. 黑白木耳 | | | | | | 碗 | 两 | L1 |
| 2. 干香菇 | | | | | | 碗 | 两 | L2 |
| 3. 海带、紫菜 | | | | | | 碗 | 两 | L3 |
| 4. 果酱(如番茄酱、苹果酱、草莓酱) | | | | | | 勺 | 两 | L4 |
| 5. 花生酱、芝麻酱 | | | | | | 勺 | 两 | L5 |

M13. 食堂/餐厅用餐与家庭烹饪用油情况

1. 近一年来,你每月大约在学校/单位食堂吃几餐? _____次/月 M1 _____
2. 近一年来,你每月大约在饭馆或餐厅吃几餐?(不包括早餐,学校/单位食堂) _____次/月 M2 _____
3. 近一年来,你一个人合计一个月平均用多少食用油(如花生油、菜籽油、豆油、芝麻油): _____(斤) M3 _____
- 3a. 你家通常有多少人在家用餐? _____(人) M3a _____
- 3b. 对于以上食用油的估计,你有多确定? M3b _____
- (1) 非常确定 (2) 一般 (3) 不十分确定 (4) 不确定

N14. 饮食变化

与之前 1-2 年比较,近一年来,你的饮食有什么变化?

| 食物名称 | 1 没变化 | 2 略增加 | 3 增加很多 | 4 略减少 | 5 减少很多 | 编码 |
|--------------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----|
| 1. 猪、牛、或羊肉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N1 |
| 2. 鸡、鸭肉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N2 |
| 3. 鱼、虾类 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N3 |
| 4. 蛋类 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N4 |
| 5. 新鲜蔬菜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N5 |
| 6. 新鲜水果 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N6 |
| 7. 豆腐及其它豆制品 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N7 |
| 8. 牛奶、奶粉等奶制品 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N8 |
| 9. 洋快餐(如肯德基、麦当劳) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N9 |
| 10. 在餐馆用餐 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N10 |
| 11. 各种含糖汽水(如可乐、雪碧) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N11 |
| 12. 各种无糖汽水 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N12 |
| 13. 各种果汁 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N13 |
| 14. 各种零食 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N14 |
| 15. 各种维生素片 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N15 |
| 16. 钙片 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N16 |

非常感谢你的合作!