

小孩姓名: \_\_\_\_\_ 电话号码: \_\_\_\_\_  
小孩性别: \_\_\_\_\_ 邮政编码: \_\_\_\_\_  
小孩出生日期: \_\_\_\_\_ 筛查日期: \_\_\_\_\_  
筛查地点/组织: \_\_\_\_\_



## 针对每个学龄前儿童的营养筛查工具

### 说明

以下是有关学龄前儿童（3 至 5 岁）饮食和其他生活习惯的问题。

- 请在回答时想想您小孩每天的生活习惯。每道题只能勾选 (✓) 一个答案。
- 在每个答案旁边有一个介于 0 至 4 之间的数字。该数字代表此题的得分。每页底部的方框显示了该页的分数。每页分数是将该页所有问题得分相加所得。
- 在问卷末尾，您要把各页分数加起来才能得到总分。

#### 1. 我小孩经常吃粮食类食品:

例如面包、面包圈、餐包、麦片、面食、米饭、烤饼和玉米饼等。

- <sub>0</sub> 每天超过五次  
<sub>1</sub> 每天四至五次  
<sub>2</sub> 每天二至三次  
<sub>4</sub> 每天不到二次

#### 2. 我小孩经常吃奶和替代品:

例如纯牛奶、巧克力奶、乳酪、酸奶、牛奶布丁或代乳食品（如强化豆奶饮料）等。

- <sub>0</sub> 每天超过三次  
<sub>1</sub> 每天三次  
<sub>2</sub> 每天二次  
<sub>4</sub> 每天一次或不到

#### 3. 我小孩经常吃水果:

- <sub>0</sub> 每天超过三次  
<sub>1</sub> 每天三次  
<sub>2</sub> 每天二次  
<sub>3</sub> 每天一次  
<sub>4</sub> 一点也不吃

第 1 页的总分

4. 我小孩经常吃蔬菜：

- 每天超过二次
- 每天二次
- 每天一次
- 一点也不吃

5. 我小孩经常吃肉、鱼、家禽或替代品：

替代品可以是鸡蛋、花生酱、豆腐、坚果、豆干、豌豆和扁豆。

- 每天超过二次
- 每天二次
- 每天一次
- 每周几次
- 一点也不吃

6. 我小孩经常吃“快餐”：

- 每周四次或以上
- 每周二至三次
- 每周一次
- 每月几次
- 每月一次或不到

7. 我很难购买食品来给小孩吃，因为食品很贵：

- 时常
- 有时
- 很少
- 从不

8. 我小孩吃东西时有咀嚼、吞咽、噎到或呛到问题：

- 时常
- 有时
- 很少
- 从不

9. 我小孩在进餐时间不饿，因为他/她整天喝饮品：

- 时常
- 有时
- 很少
- 从不

第 2 页的总分

10. 我小孩经常吃饭:

- 4 每天不到二次
- 3 每天二次
- 1 每天三至四次
- 0 每天五次
- 2 每天超过五次

11. 我让孩子自己决定吃多少:

- 0 总是
- 1 时常
- 2 有时
- 3 很少
- 4 从不

12. 我小孩边吃饭边看电视:

- 4 总是
- 3 时常
- 2 有时
- 1 很少
- 0 从不

13. 我小孩经常吃营养补充品:

例如复合维生素、补铁滴剂、鱼肝油等。

- 4 总是
- 3 时常
- 2 有时
- 1 很少
- 0 从不

14. 我小孩:

- 4 需要更多的体育活动
- 0 有足够的体育活动

15. 我小孩经常看电视、用电脑和玩视频游戏:

- 4 每天五小时或更长
- 3 每天四小时
- 2 每天三小时
- 1 每天二小时
- 0 每天一小时或不到

**第 3 页的总分**

16. 我对自己小孩的成长状况很满意：

- 是  
 否

17. 我小孩：

- 体重应该增加一些  
 体重刚好合适  
 体重应该减轻一些

第 4 页的总分

---

要获得总分，请将每页的分数进行相加。

——— 第 1 页的分数  
+ ——— 第 2 页的分数  
+ ——— 第 3 页的分数  
+ ——— 第 4 页的分数

=  总分

### 您的 NutriSTEP® 分数有什么意义？

如果总分为 20 或以下：

您小孩的饮食和活动习惯是好的。也许有些地方还可以改善；查阅所提供的教育材料以了解提示和更多信息。

如果总分为 21 至 25：

您小孩的饮食和活动习惯需要通过一些细小的改变来改善。查阅所提供的教育材料或联系当地的公共卫生部门以了解提示和更多信息。

如果总分为 26 或以上：

您小孩的饮食和活动习惯需要通过一些改变来改善。建议您咨询保健专业人员（例如注册营养师、家庭医生或儿科医师等）或联系当地的公共卫生部门以了解更多信息。

有关营养和健康饮食的更多信息，请访问 EatRight Ontario 网站：[www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright)。安大略省居民可以于星期一至星期五拨打 EatRight Ontario 免费电话信息服务 1-877-510-510-2 咨询注册营养师。

本问卷的打印费已由安大略省政府支付。2009 年 3 月。