

兒童姓名：_____ 電話號碼：_____

兒童性別：_____ 郵遞區號：_____

兒童出生日期：_____ 審查日期：_____

審查地點/組織：_____



適用於學前兒童的營養審查工具

說明

以下是有關學前兒童（3 至 5 歲）飲食和其他生活習慣的問題。

- 請在回答時想想您小孩每天的生活習慣。每條問題只能選擇（√）一個答案。
- 在每個答案旁邊有一個介於 0 至 4 之間的數字。該數字代表該題的得分。
每頁底部的方格顯示了該頁的分數。每頁總分是將該頁所有問題的得分相加所得。
- 在問卷的最後有一個全卷總分的方格，您要把各頁分數加起來才能得到全卷總分。

1. 我的小孩經常吃穀類食物：

例如麵包、麵包圈、小圓麵包、麥片、意粉、米飯、煎餅和墨西哥圓薄餅等。

- 0 每天超過五次
- 1 每天四至五次
- 2 每天二至三次
- 4 每天不到二次

2. 我的小孩經常吃乳製品：

例如純牛奶、巧克力牛奶、芝士、酸乳酪（酸奶奶酪）、牛奶布丁或乳製代替品（如強化豆奶飲料）等。

- 0 每天超過三次
- 1 每天三次
- 2 每天二次
- 4 每天一次或少於一次

3. 我的小孩經常吃水果：

- 0 每天超過三次
- 1 每天三次
- 2 每天二次
- 3 每天一次
- 4 一點也不吃

第 1 頁的總分

4. 我的小孩經常吃蔬菜：

- 0 每天超過二次
- 1 每天二次
- 3 每天一次
- 4 一點也不吃

5. 我的小孩經常吃肉、魚、家禽或替代品：

替代品可以是雞蛋、花生醬、豆腐、堅果、豆幹、豌豆和扁豆。

- 0 每天超過二次
- 1 每天二次
- 2 每天一次
- 3 每週幾次
- 4 一點也不吃

6. 我的小孩經常吃“快餐店食物”：

- 4 每週四次或以上
- 3 每週二至三次
- 2 每週一次
- 1 每月幾次
- 0 每月一次或少於一次

7. 我很難購買食物來給小孩吃，因為食物價錢很貴：

- 4 時常
- 2 有時
- 1 很少
- 0 從不

8. 我的小孩吃東西時有咀嚼、吞咽、窒息或哽噎問題：

- 4 時常
- 2 有時
- 1 很少
- 0 從不

9. 我的小孩在進餐時間不餓，因為他/她整天喝飲品：

- 4 時常
- 2 有時
- 1 很少
- 0 從不

第 2 頁的總分

10. 我的小孩慣常進食：

- 每天不到二次
 每天二次
 每天三至四次
 每天五次
 每天超過五次

11. 我讓孩子自己決定吃多少：

- 總是
 時常
 有時
 很少
 從不

12. 我的小孩邊吃飯邊看電視：

- 總是
 時常
 有時
 很少
 從不

13. 我的小孩經常吃營養補充劑：

例如綜合維生素、補鐵滴劑、魚肝油等。

- 總是
 時常
 有時
 很少
 從不

14. 我的小孩：

- 需要更多的體育活動
 有足夠的體育活動

15. 我的小孩經常看電視、用電腦和玩視頻遊戲：

- 每天五小時或更長
 每天四小時
 每天三小時
 每天二小時
 每天一小時或少於一小時

第 3 頁的總分

16. 我對自己小孩的成長狀況很滿意：

- 是
 否

17. 我的小孩：

- 體重應該增加一些
 體重剛好合適
 體重應該減輕一些

第 4 頁的總分

要獲得總分，請將每頁的分數相加起來。

————— 第 1 頁的分數
+ ————— 第 2 頁的分數
+ ————— 第 3 頁的分數
+ ————— 第 4 頁的分數

= 總分

您的 NutriSTEP® 分數有什麼意義？

如果總分為 20 或以下：

您小孩的飲食和活動習慣是好的。可以做些您想做的事情；查閱所提供的教育材料以瞭解提示和更多資訊。

如果總分為 21 至 25：

需要通過一些細小的改變來改善您小孩的飲食和活動習慣。查閱所提供的教育材料或聯絡當地的公共衛生部門以瞭解提示和更多資訊。

如果總分為 26 或以上：

需要通過一些改變來改善您小孩的飲食和活動習慣。建議您諮詢保健專業人員（例如註冊營養師、家庭醫生或兒科醫師等）或聯絡當地的公共衛生部門以瞭解更多資訊。

有關營養和健康飲食的更多資訊，請瀏覽 EatRight Ontario 網站：www.ontario.ca/eatright。安大略省居民可以于星期一至星期五致電 EatRight Ontario 免費電話資訊服務 1-877-510-510-2 向註冊營養師諮詢。

本問卷的列印費已由安大略省政府支付。2009 年 3 月。