

Tên của Trẻ: \_\_\_\_\_ Số Điện Thoại: \_\_\_\_\_  
Giới Tính của Trẻ: \_\_\_\_\_ Mã Bưu Chính: \_\_\_\_\_  
Ngày Sinh của Trẻ: \_\_\_\_\_ Ngày Duyệt: \_\_\_\_\_  
Địa Điểm/Tổ Chức Duyệt: \_\_\_\_\_



## Công Cụ Duyệt Về Dinh Dưỡng cho Trẻ Mẫu Giáo

### Hướng dẫn

Dưới đây là những câu hỏi về thói quen ăn uống và các thói quen khác của con quý vị (từ 3 đến 5 tuổi).

- Hãy nghĩ đến thói quen hàng ngày của con quý vị khi trả lời. Chỉ đánh dấu chọn (✓) một câu trả lời cho mỗi câu hỏi.
- Kế bên mỗi câu trả lời có một con số từ 0 đến 4, đây là điểm số cho câu hỏi đó. Ở dưới cùng của mỗi trang là một ô dành ghi điểm cho trang đó, bằng cách cộng lại số điểm từ những câu hỏi.
- Ở cuối bảng câu hỏi, quý vị sẽ cộng lại điểm của các trang để có được tổng điểm.

#### 1. Con tôi thường ăn các sản phẩm làm từ hạt:

*Ví dụ như bánh mì, bánh mì bagel, bánh bao nhân nho, ngũ cốc, mì, cơm, roti và bánh tortilla.*

- 0 Trên 5 lần mỗi ngày  
 1 4 đến 5 lần mỗi ngày  
 2 2 đến 3 lần mỗi ngày  
 4 Dưới 2 lần mỗi ngày

#### 2. Con tôi thường ăn các sản phẩm làm từ sữa:

*Ví dụ như sữa trắng hoặc sữa sô-cô-la, phô mát, sữa chua, sữa pudding hoặc các chất thay thế sữa, như là sữa đậu nành fortified.*

- 0 Trên 3 lần mỗi ngày  
 1 3 lần mỗi ngày  
 2 2 lần mỗi ngày  
 4 Dưới một lần mỗi ngày

#### 3. Con tôi thường ăn trái cây:

- 0 Trên 3 lần mỗi ngày  
 1 3 lần mỗi ngày  
 2 2 lần mỗi ngày  
 3 Một lần mỗi ngày  
 4 Hoàn toàn không

**Điểm cho Trang 1**

4. Con tôi thường ăn rau củ:

- Trên 2 lần mỗi ngày  
 2 lần mỗi ngày  
 Một lần mỗi ngày  
 Hoàn toàn không

5. Con tôi thường ăn thịt, cá, gia cầm hoặc các sản phẩm thay thế:

*Các sản phẩm thay thế có thể là trứng, bơ đậu phộng, đậu phụ, hoặc đậu rang, đậu Hà Lan và đậu lăng.*

- Trên 2 lần mỗi ngày  
 2 lần mỗi ngày  
 Một lần mỗi ngày  
 Vài lần mỗi tuần  
 Hoàn toàn không

6. Con tôi thường ăn thức ăn nhanh:

- 4 lần trở lên mỗi tuần  
 2 đến 3 lần mỗi tuần  
 Một lần mỗi tuần  
 Vài lần mỗi tháng  
 Dưới một lần mỗi tháng

7. Tôi gặp khó khăn trong việc mua thực phẩm cho con mình vì quá đắt:

- Phần lớn thời gian  
 Đôi khi  
 Hiếm khi  
 Không bao giờ

8. Con tôi gặp khó khăn khi nhai, nuốt, nghẹn hoặc sặc khi ăn:

- Phần lớn thời gian  
 Đôi khi  
 Hiếm khi  
 Không bao giờ

9. Con tôi **không** cảm thấy đói vào giờ ăn **vì** nó uống cả ngày:

- Phần lớn thời gian  
 Đôi khi  
 Hiếm khi  
 Không bao giờ

**Điểm cho Trang 2**

10. Con tôi thường ăn:

- <sub>4</sub> Dưới 2 lần mỗi ngày
- <sub>3</sub> 2 lần mỗi ngày
- <sub>1</sub> 3 đến 4 lần mỗi ngày
- <sub>0</sub> 5 lần mỗi ngày
- <sub>2</sub> Trên 5 lần mỗi ngày

11. Tôi để cho con tôi muốn ăn bao nhiêu thì ăn:

- <sub>0</sub> Luôn luôn
- <sub>1</sub> Phần lớn thời gian
- <sub>2</sub> Đôi khi
- <sub>3</sub> Hiếm khi
- <sub>4</sub> Không bao giờ

12. Con tôi ăn và xem TV:

- <sub>4</sub> Luôn luôn
- <sub>3</sub> Phần lớn thời gian
- <sub>2</sub> Đôi khi
- <sub>1</sub> Hiếm khi
- <sub>0</sub> Không bao giờ

13. Con tôi thường dùng các chất bổ sung:

*Ví dụ như các đa vitamin, thuốc sắt, dầu gan cá.*

- <sub>4</sub> Luôn luôn
- <sub>3</sub> Phần lớn thời gian
- <sub>2</sub> Đôi khi
- <sub>1</sub> Hiếm khi
- <sub>0</sub> Không bao giờ

14. Con tôi:

- <sub>4</sub> Cần hoạt động thể lực nhiều hơn
- <sub>0</sub> Tham gia đủ hoạt động thể lực

15. Con tôi thường xem TV, sử dụng computer, và chơi video game:

- <sub>4</sub> 5 giờ mỗi ngày trở lên
- <sub>3</sub> 4 giờ mỗi ngày
- <sub>2</sub> 3 giờ mỗi ngày
- <sub>1</sub> 2 giờ mỗi ngày
- <sub>0</sub> Dưới 1 giờ mỗi ngày

**Điểm cho Trang 3**

16. Tôi hài lòng với sự phát triển của con mình:

- Có  
 Không

17. Con tôi:

- Phải tăng cân  
 Có cân nặng phù hợp  
 Phải giảm cân

**Điểm cho Trang 4**

---

**Để có tổng điểm, hãy cộng điểm số từ những trang.**

\_\_\_\_\_ Điểm cho Trang 1  
+ \_\_\_\_\_ Điểm cho Trang 2  
+ \_\_\_\_\_ Điểm cho Trang 3  
+ \_\_\_\_\_ Điểm cho Trang 4

=  **Tổng Điểm**

## **Điểm NutriSTEP® có nghĩa gì?**

**Nếu tổng điểm là 20 trở xuống:**

Con của quý vị có thói quen ăn uống và hoạt động tốt. Có thể có những điều quý vị muốn giải quyết thêm, hãy tham khảo tài liệu giáo dục kèm theo.

**Nếu tổng điểm là 21 đến 25:**

Thói quen ăn uống và hoạt động của con quý vị có thể được cải thiện bằng cách thực hiện một số thay đổi nhỏ. Hãy tham khảo tài liệu giáo dục kèm theo hoặc liên hệ sở y tế địa phương để được hướng dẫn.

**Nếu tổng điểm là 26 trở lên:**

Thói quen ăn uống và hoạt động của con quý vị có thể được cải thiện bằng cách thực hiện một số thay đổi. Để biết thêm, hãy nói chuyện với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe chẳng hạn như một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký, bác sĩ gia đình, bác sĩ nhi khoa, hoặc liên hệ với sở y tế địa phương của quý vị.

Để biết thêm về dinh dưỡng và chế độ ăn lành mạnh, hãy truy cập EatRight Ontario tại:

[www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright). Cư dân của Ontario có thể nói chuyện với một Chuyên Gia Dinh Dưỡng Có Đăng Ký bằng cách gọi số miễn phí của dịch vụ thông tin của EatRight Ontario qua số 1-877-510-510-2, từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Chi phí in tài liệu này do Chính Quyền Ontario đài thọ. Tháng 3, 2009.