嘉義縣水上鄉大崙國民小學員工協助方案飲食行為測量表

|  |
| --- |
| **您好：**  良好的飲食習慣能促進健康，並且降低慢性病發生機率，此份心理檢測可以幫助您更瞭解自己的飲食行為，並給予適當的鼓勵與建議。  **人事室 敬啟109.05.08** |

【說明】請您根據最近一週的飲食狀態，選擇適當答案：

1. 總是：十次中有八次以上是如此。
2. 常常：十次中有六至八次。
3. 偶爾：十次中有三至五次。
4. 很少：十次中有一至二次或全非如此。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 題目 | 很少 | 偶而 | 常常 | 總是 |
| 1 | 我定時吃三餐。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 2 | 我不吃甜食或零食。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 3 | 我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼二十次才吞下。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 4 | 口渴或很熱時，我不喝汽水、可樂、運動飲料、加糖的茶或咖啡飲料而會喝白開水。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 5 | 我避免吃油炸或含油高的食物（如腰果、花生、瓜子、洋芋片）。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 6 | 我每天吃水果。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 7 | 我每天吃綠色蔬菜。 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 |
| 8 | 我會吃宵夜。 | 🗆3分 | 🗆2分 | 🗆1分 | 🗆0分 |
| 9 | 我在看電視或看書刊雜誌時吃東西。 | 🗆3分 | 🗆2分 | 🗆1分 | 🗆0分 |
| 10 | 我心情不好時，會吃東西來紓解。 | 🗆3分 | 🗆2分 | 🗆1分 | 🗆0分 |
| 11 | 我用吃來獎勵自己或慶祝。 | 🗆3分 | 🗆2分 | 🗆1分 | 🗆0分 |
| 12 | 我在很餓時，才去買東西。 | 🗆3分 | 🗆2分 | 🗆1分 | 🗆0分 |

(計分方式及說明詳見次頁)

1. 計數方式有：
2. 題號1～7，答『總是』得3分、『常常』得2分、『偶爾』得1分、『很少』得0分。
3. 題號8～12，答『總是』得0分、『常常』得1分、『偶爾』得2分、『很少』得3分。
4. 飲食行為記分說明：
5. 0-12分，慘了！慘了！您的飲食行為非常糟糕，建議下定決心來減重。
6. 13-20分，雖然您比0-12分好一點，也別『龜笑鱉無尾』，請努力改變自己的飲食習慣。
7. 21-30分，加油！加油！飲食習慣再繼續改善小缺失，就更棒了。
8. 31-36分，您真棒！請持之以恆，就可以輕鬆獲得健康唷！

(本表出自衛生福利部國民健康署健康九九網站)