**식습관 평가지**

|  |
| --- |
|  **영양 관리 자가진단 체크리스트**  |
| 일주일간 자신의 식생활은 대체로 어떤지 다음 문항에 각각 체크해보고 평가해봅시다. | (해당 칸에 ○표시) |
| 일주일에 ~일 지킨다. |
| **규칙적인****식생활** | 1. 규칙적인 시간에 3끼 식사를 한다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 2. 매끼 골고루 식사를 하며 편식하지 않는다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 3. 아침식사는 꼭 먹는다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 4. 식사량은 언제나 적당히 한다. (과식하지 않는다.) | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 5. 즐거운 마음으로 천천히 식사를 한다. (15분 이상/회) | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
|  |
| **균형 잡힌****식생활** | 6. 1일 2끼 이상 고기, 생선, 달걀, 콩, 두부, 중 하나라도 섭취한다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 7. 녹황색 채소 (당근, 시금치 등) 를 섭취한다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 8. 식물성 기름 (들기름, 식용유 등) 이 첨가된 음식을 섭취한다.  | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 9. 우유나 유제품 (요구르트) 을 섭취한다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 10. 과일이나 과일주스 (무가당) 를 섭취한다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
| 11. 해조류 (미역, 김, 다시마 등) 를 섭취한다. | 1~2일 | 3~5일 | 6~7일 |
|  |
| **건강한****식생활** | 12. 거의 매일 외식을 한다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 13. 매일 가공식품 (라면, 과자 등) 을 먹는다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 14. 매일 동물성 기름이나 콜레스테롤이 많은 음식을 먹는다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 15. 매일 짠 음식 (젓갈, 장아찌 등) 이나 화학조미료를 섭취한다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 16. 매일 단 음식 (설탕, 꿀, 엿, 콜라, 단빵 등) 을 섭취한다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 17. 매일 카페인 (커피, 차류 등) 이 든 음식을 하루 3잔 이상 마신다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 18. 매일 과음 및 잦은 음주를 한다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 19. 매일 담배를 피운다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| 20. 규칙적인 운동을 거의 하지 않는다. | 예 | 가끔 | 아니오 |
| √ 체크한 칸마다 해당되는 점수들을 모두 더하면 총점이 나옵니다. | ( ) x1 | ( ) x3 | ( ) x5 |
| 점 | 점 | 점 |
| (MEMO) | (총점) 당신의 식습관은 | 총 점 입니다. |
| (평가) 당신의 식습관은 | □ 나쁜 편입니다. (20~49점)□ 보통입니다. (50~79점)□ 양호합니다. (80~100점) |
| 20~49점 | 당신은 식습관이 나쁜 편입니다. 나쁜 식습관은 만성질병을 일으킬 수 있습니다. 식사 지침의 키포인 트를 항상 염두에 두시어 생활하시길 바라며, 식생활 전문가와 상담하시길 권장합니다. |
| 50~79점 | 당신은 식습관이 보통입니다. 좋은 식습관도 있지만 그렇지 않은 부분도 있습니다. 더 좋은 식생활을 위해 노력이 필요하며 식사 지침의 키포인트를 항상 염두에 두시어 생활하시길 바랍니다. |
| 80~100점 | 당신은 식습관이 좋은 편입니다. 현재와 같은 식습관을 유지하시고 식사 지침의 키포인트를 항상 염두 에 두시어 생활하시길 바랍니다. |
| 바른 식사 생활은 건강을 유지하고 질병을 예방하는 가장 좋은 방법입니다. 규칙적이고 거르지 않는 식사, 즐거운 마음 으로 천천히 하는 식사, 균형 잡힌 식단과 영양 있는 메뉴는 건강 유지에 가장 기본적인 요소입니다. 건강한 식습관을 가 지기 위해 꾸준히 노력해야 합니다.**<출처: 보건복지부 주관 건강길라잡이 (http://www.hp.go.kr/)>** |