

Thực Phẩm + Đồ Uống	Bữa Chính hoặc Bữa Ăn Dặm B = Bữa Sáng L = Bữa Trưa D = Bữa Tối S = Bữa Ăn Dặm	Bao nhiêu? c = cup lb = pound oz = ounce in = inch T = Tbsp = muỗng súp t = tsp = muỗng cà phê	Chi tiết Mua ở tiệm, nhà hàng hay nấu lấy ở nhà? Thương hiệu? Cách chế biến: nướng trong lò, luộc, nướng trên lửa, rán, chiên giòn, xào, hấp, nướng trên vỉ, áp chảo, quay? Có hoặc không có da? Bạn đã thêm: nước thịt, bơ, đường/chất làm ngọt, muối, nước sốt, gia vị? Mỗi cái bao nhiêu? Sữa: không béo, 1%, 2%, nguyên chất? Thùng carton, đóng hộp, bột? Loại đồ uống: Nước trái cây 100%, nước ép trái cây pha trộn, đồ uống có hương vị, đồ uống thể thao, sữa, nước lọc?
1	B L D S	3	4
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

Bản quyền © The Regents of the University of California, 2014. Bảo Lưu Mọi Quyền.

1	B L D S	3	4
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

Kiểm tra	Tôi đã đọc lại danh sách thực phẩm của mình. ☐	5
	Tôi đã gộp tất cả các bữa chính và bữa ăn dặm. ☐	

Bản quyền © The Regents of the University of California, 2014. Bảo Lưu Mọi Quyền.



Hoạt động thể chất

☐ Dưới 30 phút.

☐ 30–60 phút.

☐ Trên 60 phút.

Đang có thai? ☐ Có ☐ Không

Đang cho con bú? ☐ Có ☐ Không

Chi phí thực phẩm hàng tháng

\$

FOR STAFF

Educator

Data entry date

Participant ID

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelon M, Donohue S. *Bảng Theo Dõi Thực Phẩm Tiêu Thu.....Những Thứ Tôi Ăn Vào Ngày Hôm Qua*, phiên bản 4 cho năm tài chính 2014-2015. [Mẫu đa tầng 5 bước Khảo sát Khẩu phần 24 giờ do nhóm quản lý. Là một phần của quá trình đánh giá kết quả, tập sách dài 4 trang này sử dụng màu sắc để hướng dẫn những người tham gia EFNEP có trình độ thấp thông qua quy trình 5 bước và được sử dụng cùng với biểu đồ Kích thước khẩu phần EFNEP và Mô tả Thực phẩm EFNEP.] Hợp tác Mở rộng của Đại học California. © 2014, Regents of the University of California. Bảo Lưu Mọi Quyền. Người thiết kế đồ họa: M Reed.

Các tác giả cảm ơn Estela Cabral De Lara, Jan Gillespie, Santos Lopez, Shirley Salado, Nelly Carrillo-Carlos, Vanessa Kenyon, Margarita Schwartz và Mary Maser vì những ý kiến quý báu của họ.

Đại học California nghiêm cấm hành vi phân biệt đối xử hoặc quấy rối bất kỳ người nào trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào của trường. (Tuyên bố chính sách không phân biệt

đối xử hoàn chỉnh có thể được tìm thấy tại <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc>) Các câu hỏi liên quan đến chính sách cơ hội việc làm bình đẳng của Trường có thể được chuyển tới Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.

Công việc này được Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), Viện Lương thực và Nông nghiệp Quốc gia, Chương Trình Mở Mang Giáo Dục về Thực Phẩm và Dinh Dưỡng hỗ trợ. Mọi ý kiến, phát hiện, kết luận hoặc khuyến nghị nào được trình bày trong ấn phẩm này đều là của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA.

09/15/14 v.4



ĐẠI HỌC CALIFORNIA
NÔNG NGHIỆP VÀ Tài nguyên
Thiên nhiên



Hợp tác Mở rộng của
Đại học Nevada



Bảng Theo Dõi Thực Phẩm

Những Thứ Tôi Ăn Vào Ngày Hôm Qua

Tên

Ngày / /

☐ Bài 1 hoặc 2

☐ Bài 7 hoặc 8



EFNEP | Chương Trình Mở Mang Giáo Dục về Thực Phẩm và Dinh Dưỡng