

ĐƠN KÊ VỀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Họ và tên người đến khám:

1. Thói quen ăn uống của bạn hiện tại

- ☐ Ở trạng thái cần phải cải thiện nhiều hơn nữa
- ☐ Trạng thái trung bình
- ☐ Trạng thái tốt đủ để phòng ngừa bệnh tật và duy trì sức khỏe

2. Kê toa để cải thiện thói quen ăn uống

- ☐ Uống sữa có hàm lượng chất béo ít hoặc sữa chua và sữa đậu nành có chứa hàm lượng canxi cao mỗi ngày từ 1 ly trở lên.
- ☐ Ăn đậu, đậu phụ, cá, thịt trong 3 bữa ăn hằng ngày, dùng mỗi thứ một ít.
- ☐ Ăn một đĩa trở lên các loại rau, rau cuốn, xà lách vào mỗi bữa ăn.
- ☐ Ăn đồ nướng, hấp, ướp gia vị thay vì ăn đồ chiên hoặc xào.
- ☐ Khi ăn các loại thịt, nếu có thể thì chỉ nên ăn phần thịt nạc và bỏ phần da của gà hoặc vịt khi ăn. Không nên thường xuyên ăn các loại lươn, trứng cá, lòng hoặc cơ quan nội tạng.
- ☐ Không nên ăn đồ vặt có chứa đường như kem, bánh kẹo, bánh kem, đồ uống.
- ☐ Nên ăn cái thay vì chỉ húp nước trong canh, súp và hạn chế ăn các đồ mặn như các loại mắm, muối củ cải ướp tương, đồ kho.
- ☐ Không nên bỏ bữa sáng mà hãy ăn đủ đều đặn 3 bữa một ngày.
- ☐ Không nên ăn thiếu cân bằng mà hãy ăn đầy đủ các loại thực phẩm như ngũ cốc, thịt cá, rau quả, trái cây, sữa và thực phẩm sữa khác hàng ngày.
- ☐ Nên hạn chế đi ăn ngoài, khi đi ăn ngoài, nên tránh các thức ăn mặn, cay, và chứa nhiều dầu.

3. Tình trạng bệnh có thể được cải thiện đáng kể qua thói quen ăn uống lành mạnh

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cao huyết áp | <input type="checkbox"/> Bệnh đái đường |
| <input type="checkbox"/> Bệnh về tim mạch | <input type="checkbox"/> Rối loạn mỡ máu(mỡ máu cao) |
| <input type="checkbox"/> Đột quỵ não | <input type="checkbox"/> Bệnh về mạch máu ngoại vi |
| <input type="checkbox"/> Loãng xương | <input type="checkbox"/> Béo phì/thừa cân |
| <input type="checkbox"/> Bệnh viêm khớp | <input type="checkbox"/> Khác: |

4. Ý kiến khác (Ghi vào trong khoảng 100 chữ nếu có)

Tên bác sĩ phụ trách / Họ và tên :

※ Bản kê toa này là để hướng dẫn phương pháp cải thiện thói quen sinh hoạt cho nên không thể sử dụng vào mục đích kê đơn hay chế biến thuốc.