

维持良好的饮食有助你保持健康。如你正在怀孕或备孕中，健康的饮食也能促进你的宝宝健康成长。这份营养检查表针对的适用对象是妇女和女孩。你可以自己完成这份营养检查表或與医疗保健人员共同完成。如果你有任何特殊的饮食习惯、对任何问题回答“否”或“不知道”、或根据你的身高，你的体重高于或低于你的推荐体重，详细的饮食评估不但對你有益，而且亦有助医疗保健人员為你提供意见及协助。这份检查表的内容将根据使用地区的具体情况进行调整。

## 1. 你是否有任何特殊的饮食需要或习惯？

---

- 2a. 你现在是否每天吃三份或以上的水果或蔬菜（风干、果汁、冷冻、罐头或新鲜）？ 是/否
  - 2b. 你现在是否每天最少吃一份奶制品（牛奶/牛奶饮料或布丁、酸奶、奶酪）？ 是/否
  - 2c. 你现在是否每天最少吃一份全谷物 或 非精制的谷类，如面包、糙米、面条、饼干、麦片、燕麦、小米或小麦？ 是/否
  - 2d. 你现在是否每周最少吃两份或三份肉类、禽类（鸡肉或火鸡肉）或 鸡蛋？ 是/否
  - 2e. 你现在是否每周最少吃两份或三份杂豆类，如豌豆、扁豆、坚果或者种子类食物？ 是/否
  - 2f. 你现在是否每周最少吃一份鱼？ 是/否
  - 2g. 你现在是否限制食用袋装零食、蛋糕、糕点或含糖饮料的次数在每周五次之内？ 是/否
  - 3. 你现在是否服用叶酸？ 是/否/我不知道
  - 4. 你的脸、手臂和双手现在是否每天能受到阳光照射至少 10-15 分钟？ 是/否/我不知道
  - 5. 你最近是否接受过贫血检查？ 这也可以是检查血细胞数，血红蛋白（Hb）和铁含量的血液检查。是/否/我不知道
  - 6a. 你的身高是？ 请以厘米、英寸为单位：
  - 6b. 你的体重是？ 请以公斤、英石、磅为单位：
-

**医疗保健机构工作人员需要了解的额外信息。** 以上信息不能替代医生，医护人员或者营养学家的建议。该信息仅旨在提供教育信息。

**Q1**是为了确定任何日常的饮食行为是否可能限制特定食物或者食品的摄入从而让一些人面临饮食风险。有规划的良好饮食可以满足所有营养需求。

**Q2 (a)**是为了评估营养物的摄入，包括抗氧化物质，微量营养元素和纤维。

**Q2 (b)**是为了评估营养物的摄入，包括维生素B12，钙，蛋白质，碘。如果该问题的答案是“否”，考虑是否需要补充钙的摄入。

**Q2 (c)**是为了评估营养物的摄入，包括纤维，维生素B族和矿物质。如果该问题的答案是“否”，这可能意味着需要摄入更多的加工过的碳水化合物。

**Q2 (d)**是为了评估营养物的摄入，包括维生素B12，铁和蛋白质。

**Q2 (e)**是为了评估营养物的摄入，包括蛋白质，铁和纤维。

**Q2 (f)**是为了评估Omega 3/Omega 6脂肪酸，维生素D，蛋白质，维生素B12和碘的摄入。

**Q2 (g)**是为了评估饱和脂肪，糖，盐和其他普通饮食营养元素的摄入。在一些情况下，我们可能建议食用这些食物，比如口服摄入不够或者体重降低的情况下。

**Q3.**如果答案是“否”或者“我不知道”，进行进一步评估，包括是否曾经服用叶酸，如果情况允许，可以建议服用补充剂。

**Q4.**如果接受的阳光照射过少，住在紫外线不够的地区，无法通过内源性机制维持维生素D的水平，或者肤色较黑，考虑服用维生素D补充剂。

**Q5.**是为了确定贫血情况。不同地区判断贫血的血红蛋白界值点可能不同。如果血红蛋白值较低，考虑评估铁，B12或者叶酸值，或者，在合适的情况下补充营养剂。

**Q6.**使用身高和体重来计算身体质量指数（BMI）。计算方法为体重的公斤数除以身高米数的平方。健康的BMI值通常在18.5–25 Kg/m<sup>2</sup>之间，尽管这也与年龄和地理地区有关。测量BMI可以大概显示特定身高情况下的健康体重范围。BMI不会显示身体的成分以及脂肪和肌肉的代谢情况。没有在孕期中的人，请告知其在怀孕前合适健康的体重。在孕期中的人，根据孕前的BMI计算合适的孕周增重量。不同的地区可能有不同的范围值。

**根据孕前 BMI 计算的增重目标值（基于医学研究院 2009 年指南）：**

	总重量 (kg)	每周
体重过低 <18.5kg/m <sup>2</sup>	12.5 - 18	0.51 (0.44 – 0.58kg)
体重正常18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup>	11.5 - 16	0.42 (0.35 – 0.50kg)
超重 25.0 –29.9kg/m <sup>2</sup>	7-11.5	0.28 (0.23 – 0.33kg)
肥胖 >30kg/m <sup>2</sup>	5-9	0.22 (0.17 – 0.27kg)

更多信息：医疗保健机构工作人员应该考量其地区内是否有哪些食物是不利于孕期安全的。医疗保健机构工作人员应该对其他不安全的生活习惯进行评估，包括吸烟，饮酒，娱乐性使用药物毒品，或者缺乏运动。