

保持盡可能健康的飲食有助於維持良好的健康狀態。若您正在懷孕或備孕，健康的飲食也能幫助您的寶寶健康成長。這份營養檢查清單專為女性和女孩設計。您可以自行完成這份營養檢查清單，或與您的醫護人員一同完成。若您有特別的飲食習慣，對任何問題回答「否」或「不清楚」，或者您的體重和身高不成比例，請進一步評估您的飲食或向醫護人員尋求支援，這樣可能對您有幫助。本文件旨在根據所使用地區的背景進行調整。

1. 您是否遵循任何特殊飲食或飲食習慣？

2a. 目前，您是否每天都會攝取三份以上的水果或蔬菜（包括乾燥、果汁、冷凍、罐裝或新鮮等形式）？是／否

2b. 目前，您是否每天都會攝取至少一份乳製品（牛奶／奶製飲品或布丁、乳酪、芝士）？是／否

2c. 目前，您是否每天都會攝取至少一份全穀物或「棕色」版本的食物，例如麵包、米飯、義大利麵、餅乾、穀物、燕麥、小米或小麥？是／否

2d. 目前，您是否每週都會攝取至少兩到三份肉類、禽肉（雞肉或火雞）或雞蛋？是／否

2e. 目前，您是否每週都會攝取至少兩到三份豆類、豆子、豌豆、扁豆、堅果或種子？是／否

2f. 目前，您是否每週都會攝取至少一份魚類？是／否

2g. 目前，您是否每週限制攝取少於五次的包裝零食、蛋糕、酥皮點心或含糖飲料？是／否

3. 目前，您是否有服用葉酸？是／否／不清楚

4. 目前，您是否每天定期讓臉部、手臂和手部接受至少照射 10-15 分鐘的陽光？是／否／不清楚

5. 您最近是否接受過貧血檢查？這可能是檢查血球計數、血紅素 (Hb) 或鐵含量的血液檢查。是／否／不清楚。

6a. 您的身高是多少？請註明公分或英寸：

6b. 您的體重是多少？請標明公斤或英石和磅：

給醫療保健提供者的其他資訊。 此資訊無法替代醫生、醫護人員或營養師的建議。僅供教育和資訊用途。

Q1 : 旨在識別任何限制某些食物或食物組的常見飲食習慣，這可能使得個人面臨營養風險。精心規劃的特殊飲食可滿足所有的營養需求。

Q2 (a) : 旨在評估抗氧化劑、微量營養素和纖維的攝入量。

Q2 (b) : 旨在評估維他命 B12、鈣、蛋白質和碘的攝入量。若此問題回答為「否」，請考慮是否需要補充鈣片。

Q2 (c) : 旨在評估纖維、維他命 B 群和礦物質的攝入量。若回答為「否」，可能表示個人攝入較多加工碳水化合物。

Q2 (d) : 旨在評估維他命 B12、鐵和蛋白質的攝入量。

Q2 (e) : 旨在評估蛋白質、鐵和纖維的攝入量。

Q2 (f) : 旨在評估 Omega-3 / Omega-6 脂肪酸、維他命 D、蛋白質、維他命 B12 和碘的攝入量。

Q2 (g) : 旨在評估在攝取完整飲食時，飽和脂肪、糖、鹽等的攝入量。在進食不足或體重下降等某些情況下，可能建議食用這些食物。

Q3.若回答為「否」或「不清楚」，請進一步評估，包括是否曾經服用葉酸，並視情況建議補充葉酸。

Q4 : 若個人日曬時間較少、居住在紫外線不足以維持體內維他命 D 水平的地區或具深膚色，請考慮補充維他命 D。

Q5.旨在識別是否有貧血症狀。血紅素的標準值因地區而異。若偏低，請考慮評估鐵、維他命 B12 或葉酸的水平，並視情況補充營養素。

Q6.使用身高和體重來計算身體質量指數 (BMI)。計算公式為體重 (公斤) 除以身高 (米) 的平方。健康的 BMI 通常介於 18.5-25 公斤/米² 之間，但具體範圍因年齡和地理區域而異。BMI 是一種粗略的指標，用於衡量體重相對於身高的健康狀況。BMI 並不能反映身體組成或脂肪與肌肉的代謝健康狀況。對於未懷孕的女士，請在懷孕前為其提供關於健康體重的建議。對於已懷孕的女士，請根據懷孕前的 BMI 為其提供適當的孕期增重指標。這些建議可能因當地情況而有所不同。

根據 2009 年美國醫學研究院的指引，根據懷孕前 BMI 的增重目標為：

	總增加量 (每週增加量
體重過輕 <18.5 公斤/米 ²	12.5 至 18	0.51 (0.44 至 0.58 公斤)
正常體重 18.5 至 24.9 公斤/米 ²	11.5 至 16	0.42 (0.35 至 0.50 公斤)
超重 25.0 至 29.9 公斤/米 ²	7 至 11.5	0.28 (0.23 至 0.33 公斤)
肥胖 >30 公斤/米 ²	5 至 9	0.22 (0.17 至 0.27 公斤)

其他資訊：醫護人員應考慮所在地區認為對懷孕不安全的食物。醫護人員應評估生活方式中其他可能存在的危險因素，例如吸煙、飲酒、娛樂性用藥或缺乏體力活動。