स्वास्थ्य तथा प्रौढ सेवाहरूको लागि मिसौरी विभाग
WIC तथा पोषण सेवाहरू

महिलाहरुका लागि WIC पोषण सम्बन्धी आंकलन

सहभागीको नाम:	पुरा गरिएको मिति:

महिलाहरुद्वारा पुरा गरिने

1. के तपाईं विशेष सन्तुलित आहार अपनाइरहनु भएको छ? ..... ☐ छुँ ☐ छैन **[427.2]**
   यदि अपनाइरहनु भएको छ भने, निम्नमध्ये कुन-कुन विशेष सन्तुलित आहार अपनाइरहनु भएको छ? *(लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्)*
   ☐ शाकाहारी ☐ शुद्ध शाकाहारी ☐ न्यून क्यालोरी/तौल घटाउने ☐ म्याक्रोबायोटिक ☐ खानाको एलर्जी
   ☐ न्यून चिल्लो पदार्थ ☐ न्यून कार्बोहाईड्रेट ☐ अन्य: _____
   यदि अपनाइरहनु भएको छ भने, के यस आहारसँग सम्बन्धीत चिकित्सा प्रतिबन्ध छ? ..... ☐ छ ☐ छैन **[341-362]**

2. के तपाईं अखाद्य वस्तुहरुमा पर्ने वस्तु नियमित रूपमा खानुहुन्छ?..... ☐ हो ☐ होइन **[427.3]**
   यदि खानुहुन्छ भने लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्:
   ☐ खरानी ☐ चक ☐ ठुलो मात्रामा बरफ र/वा फ्रिजर फ्रोस्ट
   ☐ पाक सोडा ☐ चुरोटहरु ☐ पेन्ट चिप्स
   ☐ जलेको सलाई ☐ गिलो माटो ☐ माटो
   ☐ कार्पेट फाइबरहरु ☐ धुलो ☐ माड (लण्ड्री वा मकैको माड) ☐ अन्य: _____

3. एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं प्राय: कति पटक फलफूल खानुहुन्छ? ..... ☐ 5 वा सोभन्दा बढी ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ खाँदैन

4. एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं प्राय: कति पटक तरकारी खानुहुन्छ?..... ☐ 5 वा सोभन्दा बढी ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ खाँदैन

5. तपाईं कस्तो प्रकारको दुध पिउनुहुन्छ? *(लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्)*
   ☐ दुध (गाईको) ☐ बाख्राको दुध ☐ चामल वा बदामको दुध ☐ भटमासको दुध ☐ ल्याक्टोज रहित दुध ☐ अन्य: _____
   तपाईं कुन किसिमको दुध पिउनुहुन्छ?
   ☐ चिल्लो-रहित (स्किम) ☐ न्यून-चिल्लो (1%) ☐ घटाइएको चिल्लो (2%) ☐ सम्पूर्ण ☐ लागू हुँदैन
   एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं कति पटक दुध पिउनुहुन्छ?
   ☐ चार कप वा बढी/धेरै पटक/दिन ☐ 3 कप/तिन पटक/दिन ☐ 2 कप/दुई पटक/दिन ☐ 1 कप वा कम/एक पटक/दिन वा कम

6. एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं कति पटक फलफूलको रस, फलफूल/खेलकुद पेयपदार्थहरु, नियमित पप/सोडा,
   गुलियो चिया र/वा कुल-एड वा चीनी मिसाइएको पानी पिउनुहुन्छ?..... ☐ 4 वा सोभन्दा बढी ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ पिउँदैन
   एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं कति पटक डाइट पप/सोडा र/वा कफी/चिया पिउनुहुन्छ?..... ☐ 4 वा सोभन्दा बढी ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ पिउँदैन
   एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं कति पटक सादा पानी पिउनुहुन्छ?..... ☐ 4 वा सोभन्दा बढी ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ पिउँदैन

7. तपाईं अधिकाशं दिनहरुमा कस्तो खाले शारीरिक क्रियाकलापहरु गर्नुहुन्छ? *(लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्)*
   ☐ गर्दिन ☐ दौडिने ☐ घरको काम/सरसफाई ☐ बाइक राइडिङ ☐ मेरा बच्चाहरुसँग खेल्ने
   ☐ हिँड्ने ☐ पौडी ☐ बगैंचाको काम/आँगनको काम ☐ जीम ☐ अन्य: _____

8. एउटा सामान्य दिनमा, तपाईं थाक्ने वा पसिना आउने त्यस्ता किसिमका कार्यहरु गर्न कति मिनेट बिताउनुहुन्छ?
   ☐ 15 मिनेट भन्दा कम ☐ 15 मिनेट ☐ 30 मिनेट
   ☐ 45 मिनेट ☐ 60 मिनेट (1 घण्टा) ☐ 90 मिनेट (1½ घण्टा) वा सोभन्दा बढी ☐ लागू हुँदैन

9. तपाईं पछिल्लो 12 महिना भित्र दन्त चिकित्सक कहाँ जाँनु भएको छ? ..... ☐ छुँ ☐ छैन **[381]**
   के तपाईंको दाँतमा सडन, दाँत भाँचेको, गिजाबाट रगत आउने, दाँत नभएको, र/वा दाँत नमिलेको जस्ता समस्याहरु छन् जसले गर्दा चपाउन कठिन हुन्छ?
   दाँत नभएको र/वा दाँत नमिलेको जस्ता समस्याहरु छन् जसले गर्दा चपाउन कठिन हुन्छ? ..... ☐ छ ☐ छैन

यदि तपाईं हाल गर्भवती हुनुहुन्छ भने निम्न प्रश्नको जवाफ दिनुहोस्

10. निम्न खाना मध्ये तपाईं कुन-कुन खानुहुन्छ? *(लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्)* **[427.5]**
    ☐ ताजा फलफूल वा शब्जीको निचोरेको जुसहरु
    ☐ पास्चराईज्ड नगिरएको (फार्म फ्रेस) दुग्ध उत्पादनहरु
    ☐ फेता, ब्राई, क्यामेम्बर्ट, जस्ता नरम पनीरहरू ब्लु-भाइन्ड चिज, श्वेत पनिर, ताजा पनिर
    ☐ काँचो वा कम पाकेको मासु, माछा, कुखुराको मासु, टर्की वा अण्डाहरु
    ☐ काँचो स्प्राउट (अल्फाल्फा, क्लोभर, सीमी, मुला)
    ☐ नपकाइएको लन्चन मासुहरू, डेली मिट, हट डग्स
    ☐ यी मध्ये कुनैपनि होइन

तपाईंको CPA/आहार विज्ञ तपाईंको खाने र गतिविधि सम्बन्धी बानीहरुको बारेमा छलफल गर्नेछन् र थुप्रै प्रश्नहरु सोध्नेछन्।