مسوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینئر سروسز
ڈبلیو آئی سی اور تغذیاتی خدمات

خواتین کیلئے WIC کی تغذیاتی تشخیص

شرکت کنندہ کا نام	تکمیل کی تاریخ:

سبھی خواتین کو مکمل کرنا ضروری ہے

1. کیا آپ کسی خصوصی خوراک پر کاربند ہیں؟ ..... ☐ ہاں ☐ نہیں **[427.2]**
   اگر ہاں تو، آپ درج ذیل میں سے کس خصوصی خوراک کی پیروی کر رہی ہیں: (ان سبھی کا انتخاب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے):
   ☐ سبزی خور ☐ ویگن ☐ کم کیلوریز/وزن کی کمی ☐ مائکروبایوٹک ☐ غذا سے الرجی
   ☐ کم چکنائی ☐ کم کاربوہائیڈریٹ ☐ دیگر: _____
   اگر ہاں تو، کیا اس خصوصی خوراک کے ساتھ کسی طبی کیفیت کا ربط ہے؟ ..... ☐ ہاں ☐ نہیں **[341-362]**

2. کیا آپ معمول کے مطابق ایسی چیزیں کھاتی ہیں جو غیر غذائی آئٹمز ہیں ..... ☐ ہاں ☐ نہیں **[427.3]**
   اگر ہاں تو، ان سبھی کا انتخاب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے:
   ☐ راکھ ☐ چاک ☐ بڑی مقدار میں برف اور/یا فریزر فروسٹ
   ☐ بیکنگ سوڈا ☐ سگریٹ ☐ پینٹ چپس
   ☐ جلی ہوئی ماچس ☐ چکنی مٹی ☐ مٹی
   ☐ کارپیٹ فائبرز ☐ دھول ☐ نشاستہ (لانڈری یا مکئی کا نشاستہ) ☐ دیگر: _____

3. کسی عمومی دن کو، کتنی بار آپ عموما پھل کھاتی ہیں؟ ..... ☐ 5 یا زیادہ ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ کوئی نہیں

4. کسی عمومی دن کو، کتنی بار آپ عموما سبزیاں کھاتی ہیں؟ ..... ☐ 5 یا زیادہ ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ کوئی نہیں

5. آپ کس نوعیت کا دودھ پیتی ہیں؟ (ان سبھی کا انتخاب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے): **[427.2]**
   ☐ دودھ (گائے) ☐ بکری کا دودھ ☐ چاول کا دودھ یا بادام کا دودھ ☐ سویابین کا دودھ ☐ لیکٹوز سے پاک دودھ ☐ کوئی نہیں
   ☐ دیگر: _____
   آپ کس قسم کا دودھ پیتی ہیں؟ ..... ☐ چکنائی سے پاک (بالائی اترا ہوا) ☐ کم چکنائی (1%) ☐ تخفیف کردہ چکنائی (2%) ☐ سالم ☐ کوئی نہیں
   کسی عمومی دن کو، آپ کتنی بار دودھ پیتی ہیں؟
   ☐ 4 پیالیاں یا زیادہ/دن میں کئی بار ☐ 3 پیالیاں/د ن میں تین بار ☐ 2 پیالیاں/دن میں دو بار ☐ 1 پیالی یا کم/دن میں ایک بار یا کم

6. کسی عمومی دن کو، کتنی بار جوس، پھل/اسپورٹس والی مشروبات،
   مستقل پاپ/سوڈا، میٹھی چائے اور/یا کول ایڈ یا شکر ملایا ہوا پانی پیتی ہیں؟ ..... ☐ 4 یا زیادہ ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ کوئی نہیں
   کسی عمومی دن کو، کتنی بیار آپ ڈائپ پاپ/سوڈا اور/یا کافی/چائے پیتی ہیں؟ ..... ☐ 4 یا زیادہ ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ کوئی نہیں
   کسی عمومی دن کو، کتنی بار آپ سادہ پانی پیتی ہیں؟ ..... ☐ 4 یا زیادہ ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ کوئی نہیں

7. بیشتر دنوں کو آپ کس قسم کی جسمانی سرگرمیاں انجام دیتی ہیں؟ (ان سبھی کا انتخاب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے)
   ☐ کوئی نہیں ☐ دوڑنا ☐ گھریلو کام/صفائی ☐ بائیک چلانا ☐ اپنے بچوں کے ساتھ کھیلنا
   ☐ پیدل چلنا ☐ تیراکی کرنا ☐ باغبانی/صحن کا کام ☐ جم ☐ دیگر: _____

8. کسی عمومی دن کو، آپ زور سے سانس لیتے ہوئے اور پسینہ خارج کرتے ہوئے یہ سرگرمیاں انجام دینے میں کتنے منٹ گزارتی ہیں؟
   ☐ 15 منٹ سے کم ☐ 15 منٹ ☐ 30 منٹ ☐ 45 منٹ
   ☐ 60 منٹ (1 گھنٹہ) ☐ 90 منٹ (1½ گھنٹے) یا زیادہ ☐ ناقابل اطلاق

9. کیا آپ نے پچھلے 12 مہینے کے اندر معالج دندان کو دکھایا ہے؟ ..... ☐ ہاں ☐ نہیں **[381]**
   کیا آپ کے دانت میں سڑن ہے، دانت ٹوٹے ہوئے ہیں، مسوڑھوں سے خون آتا ہے،
   دانت چھوٹے ہوئے ہیں اور/یا دانت اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہیں جن کی وجہ سے چبانا مشکل ہوتا ہے؟ ..... ☐ ہاں ☐ نہیں

اگر آپ فی الحال حاملہ ہیں تو درج ذیل سوالوں کا جواب دیں۔

10. آپ درج ذیل میں سے کون سی غذائیں کھاتی ہیں؟ (ان سبھی کا انتخاب کریں جن کا اطلاق ہوتا ہے): **[427.5]**
    ☐ تازہ نچوڑے ہوئے پھل یا سبزی کے جوس
    ☐ غیر پاسچرائزڈ (فارم کی تازہ) ڈیری والی مصنوعات
    ☐ نرم پنیر جیسے فیٹا، بری، کیمبرٹ، نیلی عروق دار پنیر، کوئسو بلانکو، کوئسو فریسکو
    ☐ کچے یا بغیر پکائے ہوئے گوشت، مچھلی، مرغ، ٹرکی یا انڈے
    ☐ کچی کونپلیں (برسیم، طرفیل، پھلی، مولی)
    ☐ بغیر پکائے ہوئے لنچیئن میٹس، ڈیلی میٹس، ہاٹ ڈاگز
    ☐ ان میں سے کوئی نہیں

آپ کا **CPA**/ماہر تغذیہ آپ کے کھانے اور سرگرمی کی عادات پر آپ سے گفتگو کرے گا اور مزید سوالات پوچھے گا۔

یہ ادارہ مساوی موقع فراہم کنندہ ہے۔