**ÇOK İŞLENMİŞ BESİN TÜKETİMİ KISA TARAMA ANKETİ**

Sayın katılımcı, aşağıdaki formda besin grupları ve bu besin gruplarının içerisinde yer alan çeşitli besinler bulunmaktadır.

Son **1 yılı** düşünerek ve her bir besin grubunun yanında verilen besinlerin bir tanesi veya birden fazlasının toplamını göz önünde bulundurarak

besinlerin karşılığındaki sıklık miktarı kadar tüketiyorsanız “Evet”i

besinlerin karşılığındaki sıklık miktarından daha az tüketiyorsanız “Hayır”ı işaretleyiniz.

Örneğin;

Tam yağlı süt ürünleri grubundan haftada 2 kez veya daha fazla, 120 g krema tüketiyorsanız “Evet”i işaretleyiniz.

Tam yağlı süt ürünleri grubundan haftada 1 kez 120 g krema ve haftada 1 kez 50 g eski kaşar tüketiyorsanız “Evet”i işaretleyiniz

Tam yağlı süt ürünleri grubundan haftada 1 kez 100 g eski kaşar tüketiyorsanız “Evet”i işaretleyiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Besin Grubu | Besinler ve Miktarları | Sıklık | Evet | Hayır |
| 1 | Tam Yağlı Süt Ürünleri | krema (120 g), isli veya füme peynir (50 g), eski kaşar (50 g), sürülebilir peynir (2 üçgen, 25 g) | ≥ 2 kez/hafta |  |  |
| 2 | İşlenmiş Etler | Jambon (1 dilim, 30 g), salam/sucuk/sosis/pastırma (50 g) jambonlu/salamlı/sucuklu/sosisli (1 dilim, 30g) sandviç, kürlenmiş soğuk et (50 g),kanatlı kümes hayvanlarının ciğerinden yapılmış ezme (25 g) | ≥ 1 kez/gün |  |  |
| 3 | Yağlar | margarin (12 g), tereyağ (12 g), iç yağ/kuyruk yağı (10 g) | > 3 kez/ay |  |  |
| 4 | Şekerli ve Yapay Tatlandırıcı İçeren İçecekler | meşrubatlar (enerjisi azaltılmış ve şekersiz dahil) (200 ml, 1 küçük kutu), yapay tatlandırıcılı içecekler (200 ml, 1 küçük kutu), hazır meyve ve sebze suları (200 ml, 1 küçük kutu), üzüm şırası/hardaliye (100 ml) | ≥ 2 kez/hafta |  |  |
| 5 | Tatlılar | dondurma/sorbe (70 g), konserve meyve (2 tane), bisküvi (50 g), tam tahıllı bisküvi (50 g), çikolatalı bisküvi (50 g), bal (1 tatlı kaşığı), pekmez (1 tatlı kaşığı), fırında pişirilmiş ev yapımı tatlılar (50 g), şekerlemeler (50 g), donut (1 adet), kek çeşitleri (muffin, cupcake vb.) (1-2 adet/dilim), paketli kekler (50 g), şerbetli tatlılar (100 g), çikolatalar (30 g), çikolatalı/kakaolu içecek tozları (1 tatlı kaşığı), sürülebilir fındık ezmesi/kreması (40 g), badem ezmesi/un kurabiyesi (90 g), reçel (1 tatlı kaşığı), | >1 kez/gün |  |  |
| 6 | Atıştırmalıklar | Paketli patates cipsleri (50 g ), paketli atıştırmalıklar (50 g) | > 3 kez/ay |  |  |
| 7 | Tüketime Hazır Ürünler | pizza (1 porsiyon, 200 g), kroketler (1 porsiyon), çabuk çorba/hazır bardak çorba (1 kase/tabak) | > 3 kez/ay |  |  |
| 8 | İşlenmiş Tahıllar | beyaz ekmek (75 g, 3 dilim), dilimlenmiş paketli ekmekler (75 g), kahvaltılık gevrekler (30 g), spagetti/makarna/noodle/erişte (kuru ağırlık 60 g), beyaz pirinç (kuru ağırlık 60 g), | ≥ 2 kez/hafta |  |  |
| 9 | Soslar | hardal (1 tatlı kaşığı), mayonez (1 yemek kaşığı, 20 g), domates sosu/ketçap (1 tatlı kaşığı) | >1 kez/hafta |  |  |
| 10 | İsteğe bağlı eklenenler | şeker (1 tatlı kaşığı), sofra tuzu (1 tutam) | >3 kez/gün |  |  |
| 11 | Ev dışında tüketilen veya evde yapılmış kızartılmış besinler | dışarıda yapılmış veya ev yapımı kızartılmış yiyecekler | ≥ 2 kez/hafta |  |  |