

پرسشنامه کوتاه سواد تغذیه ای بالغین
Short Food Literacy Questionnaire (SFLQ)

شرکت کننده محترم، ضمن تشکر از تکمیل پرسشنامه، لطفا پاسخ مدنظر خود را در ستون مقابل هر جمله علامت بزنید.

پاسخ					
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	1. من می توانم پاسخ سوالاتم را در مورد تغذیه سالم از منابع مختلف پیدا کنم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	2. مطالب آموزش تغذیه را در <u>کتابچه، جزوه و بروشورهای آموزشی</u> به راحتی متوجه می شوم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	3. توضیحات <u>متخصصان و پزشکان</u> را در خصوص تغذیه به راحتی متوجه می شوم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	4. اطلاعات <u>برچسب غذایی</u> را روی بسته بندی خوراکی ها (مقدار انرژی، قند، چربی، نمک، فیبر و...) کاملا متوجه می شوم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	5. اطلاعات بیان شده در <u>برنامه های رادیو و تلویزیون</u> را در خصوص تغذیه به راحتی می فهمم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	6. من توصیه های تغذیه ای <u>دوستان و خانواده</u> ام را به راحتی می فهمم.
بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	7. من با <u>هرم مواد غذایی</u> (مقدار مصرف توصیه شده برای هر گروه مواد غذایی) آشنایی دارم.
بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	8. میزان مناسب روزانه مصرف میوه و سبزیجات را می دانم.
بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	9. حد مجاز مصرف روزانه نمک طعام را می دانم.
همیشه	بیشتر اوقات	گاهی	کم	هرگز	10. من می دانم چطور در خانه، وعده های غذایی متعادل شامل غلات، پروتئین، لبنیات، سبزیجات و میوه ها را تهیه کنم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	11. می توانم اطلاعات صحیح تغذیه ای را به دوستان و خانواده ام منتقل کنم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	12. من می توانم از میان تعداد زیاد اطلاعات صحیح غذایی موجود، آنچه را نیاز دارم انتخاب کنم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	13. من می توانم اطلاعات رسانه ها را در مورد مسائل تغذیه ای ارزیابی کنم و درستی آنها را تشخیص دهم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	14. من میتوانم در مورد مفید بودن غذاها در تبلیغات بازرگانی، ارزیابی و و درستی آنها را تشخیص دهم.
همیشه	بیشتر اوقات	بعضی اوقات	کم	هرگز	15. می توانم مناسب بودن مواد خوراکی را برای یک رژیم غذایی سالم تشخیص دهم.
بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم	16. من از تأثیرات بلند مدت عادت های غذایی بر سلامتی ام آگاهم.

بر اساس دستورالعمل هرم غذایی ایران، نظر خود را در مورد درست یا غلط بودن توصیه های زیر برای یک فرد بالغ و سالم، مشخص کنید.			
1.	مقدار مصرف مناسب لبنیات، روزانه 2 سهم است (هر یک سهم تقریباً به اندازه یک لیوان شیر، یا یک پیاله ماست، یا یک قوطی کبریت پنیر است).	درست	غلط
2.	حداقل مقدار مصرف مناسب میوه ها، روزانه 2 واحد است (هر یک واحد به اندازه یک سیب متوسط است)	درست	غلط
3.	حداقل مقدار مصرف مناسب سبزیجات، روزانه 3 واحد است (هر یک واحد به اندازه یک مشت دست است).	درست	غلط
4.	مقدار مصرف مناسب نان و غلات، روزانه حدود 3 تا 6 سهم است (هر یک سهم به اندازه یک کف دست نان، یا یک کفگیر از برنج یا ماکارونی است)	درست	غلط
5.	بهتر است حداقل نیمی از کالری (انرژی) مورد نیاز روزانه بدن از نان، غلات، برنج و یا ماکارونی تامین شود.	درست	غلط
6.	حد مجاز مصرف روزانه شکر و مواد قندی، در زنان حدود 6 حبه قند و در مردان حدود 9 حبه قند است.	درست	غلط
7.	مقدار مصرف مناسب روغن و چربی، روزانه حدود 2 تا 3 قاشق غذا خوری است (شامل روغن مصرفی در آشپزی، سالاد و...)	درست	غلط
8.	حد مجاز مصرف روزانه نمک طعام یک قاشق چایخوری است (شامل نمک مصرفی در آشپزخانه و سر سفره).	درست	غلط
9.	مقدار مصرف مناسب فرآورده های پروتئینی مثل گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات روزانه 100 تا 150 گرم است.	درست	غلط

Jarahi, L., Kaheni, A. H., Sahebi, S., Nematy, M. Evaluation of the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Food Literacy Questionnaire for Adults. *Journal of Nutrition, Fasting and Health*, 2025; (): -. doi: 10.22038/jnfh.2025.85045.1553