

식생활 자가 진단표를 이용한 평가

다음의 각 문항에 해당하는 부분을 선택, 점수화 해 보면 자신의 식생활이 바람직한지를 스스로 평가해 볼 수 있다.

문항	1주일을 기준으로 선택		
	0~2일	3~5일	6~7일
규칙적인 시간에 세 끼 식사를 한다. 식사량은 언제나 적당히 한다. 1일 2끼 이상 고기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나라도 섭취한다 녹색채 채소(당근, 시금치 등)를 섭취한다. 식물성 기름이 첨가된 음식을 섭취한다. 우유나 유제품을 먹는다. 과일이나 과일주스(무가당)을 섭취한다. 해조류(미역, 김, 다시마 등)를 섭취한다. 즐거운 마음으로 여유있게 식사를 한다. 매끼 골고루 식사를 하며 편식하지 않는다. 아침식사는 반드시 한다.			
문항	예	가끔	아니오
매일 가공식품(라면, 피자 등)을 먹는다. 매일 한 끼 이상 외식을 한다. 매일 동물성 식품이나 콜레스테롤이 많은 음식을 먹는다. 매일 짠 음식(젓갈, 장아찌 등)을 섭취한다. 매일 단 음식(설탕, 초콜릿, 사탕 등)을 섭취한다. 매일 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다. 패스트푸드(햄버거, 피자 등)를 즐겨 먹는다 매일 카페인 음료(커피, 차류)를 3회 이상 마신다. 저녁식사 후 자기 전에 간식을 먹는다. 총점 100점	×1점	×3점	×5점

- ※ 대한영양사회에서 제시한 것을 일부 수정함
- ※ 진단기준 : 80점 이상 : 대체로 양호함 / 60~79점: 개선을 위한 노력이 필요함 / 60점 미만: 개선이 절실히 요망됨

신경성 섭식 장애의 체크 리스트

신경성 섭식 장애 증세를 가지고 있거나 섭식 장애에 걸릴 위험이 있는지의 여부를 확인하고자 한다면 다음의 체크리스트를 이용할 수 있다. 해당되는 항목이 많을수록 섭식 장애 위험이 높은 것이다. **72**

증상	예	아니오
단기간 동안 급격한 체중감소가 일어났다. 체중 감량의 목표를 달성한 뒤에도 또 새로운 감량 목표를 설정한다. 실제로는 마른 체격인데도 살이 찘다고 불평한다. 음식을 매우 적게 먹는데도 배가 고프지 않다고 한다. 혼자 있는 시간이 많고, 식사도 혼자 하는 것을 좋아한다. 식사에 대한 강박감을 갖고 있다. 일경이 중단되고 있다. 자신이 불행하다고 생각하며, 우울 증상을 보인다. 학업성적을 올리려고 지나치게 노력한다. 머리카락이 빠지고 체온이 감소한다.		

