

APPENDIX. Food frequency questionnaire

懷孕期飲食問卷

這部分問卷為了幫助我們了解您的飲食情況，請如實回答以下問題。

1. 請填寫您在過去一個月中進食以下食品的平均次數及分量

五穀類、肉類、家禽及蔬菜類

食物種類	從未	一月少於1次	一月1次	一月2-3次	一星期1次	一星期2次	一星期3-4次	一星期5-6次	每日1次	每日2次	每日3次或以上	每次多少	參考分量	編碼 Code	Data Entry	
	0	0.5	1	2.5	4	8	15	24	30	60	90					
1. 白飯或其他飯類												碗	1碗= 200克			8
2. 米粉 / 米線												碗	1碗= 200克			8
3. 其他粉麵 (包括即食麵、意粉)												碗	1碗= 200克			8
4. (a) 白麵包 (連皮) (b) 白麵包 (去皮)												片 片	1片= 50克 1片= 30克			8 8
5. 其他麵包/卷/中式包類												個(大) 個(小)	1個(大) = 70克 1個(小) = 50克			8
6. 所有粥類												碗	1碗= 200克			8
7. 其他即食穀物類食品 (a) 粟米片，請註明常用牌子: (b) 燕麥，請註明常用牌子:												碗 碗	1碗(乾)= 25克 1碗(乾)= 100克			8 8
8. 新鮮肉類及家禽 (如豬肉/雞肉/ 牛肉/羊肉等)												片	1片= 約10克			8
9. 醃製、熏製或經加工處理的肉類及家禽 (如火腿 / 午餐肉 / 香腸 / 紅腸 / 煙肉 / 燒腊等)												份	1份= 50克			8
10. 動物肝類 (如豬肝/雞肝/牛肝/ 鵝肝等)												片	1片= 約10克			8
11. 豆類及蔬菜 (煮熟計)												份	1份= 100克			8
12. 新鮮菇類												隻	1隻= 約10克			8
13. 乾冬菇												隻	1隻= 約2克			8
14. 新鮮/罐頭蘑菇												粒	1粒= 約15克			8

APPENDIX. (cont'd)

蛋類及奶品類															
食物種類	從未	一月少於1次	一月1次	一月2-3次	一星期1次	一星期2次	一星期3-4次	一星期5-6次	每日1次	每日2次	每日3次或以上	每次多少	參考分量	編碼 Code	Data Entry
	0	0.5	1	2.5	4	8	15	24	30	60	90				
15. 雞蛋黃												隻	1隻= 15克		8
16. 雞蛋(全隻)												隻	1隻= 50克		8
17. 皮蛋(全隻)												隻	1隻= 50克		8
18. 鹹鴨蛋(全隻)												隻	1隻= 50克		8
19. 孕婦奶粉, 請註明牌子:												奶匙	奶匙		8
20. 孕婦奶粉, 請註明牌子:												奶匙	奶匙		8
21. 全脂奶粉(一般)												量匙	1量匙= 8克		8
22. 低脂奶粉(一般)												量匙	1量匙= 8克		8
23. 脫脂奶粉(一般)												量匙	1量匙= 8克		8
24. 全脂牛奶												杯	1杯= 250毫升		11
25. 低脂牛奶												杯	1杯= 250毫升		11
26. 脫脂牛奶												杯	1杯= 250毫升		11
27. 煉奶												湯匙	1湯匙= 20克		8
28. 淡奶												湯匙	1湯匙= 15克		8
29. 芝士												片	1片= 20克		8
30. 乳酪												杯	1杯= 150克		8
31. 酸忌廉												湯匙	1湯匙= 15克		8
32. 雪條(有牛奶成分)												支	1支= 60克		8
33. 雪糕												小杯	1小杯= 100毫升		11
34. 攪用忌廉												湯匙	1湯匙= 4克		8

APPENDIX. (cont'd)

魚類、藻類及其他海產類															
食物種類	從未	一月少於1次	一月1次	一月2-3次	一星期1次	一星期2次	一星期3-4次	一星期5-6次	每日1次	每日2次	每日3次或以上	每次多少	參考分量	編碼 Code	Data Entry
	0	0.5	1	2.5	4	8	15	24	30	60	90				
35. 任何鹹水魚/珊瑚魚/油脂較多的魚(見附頁例子)												份	1份= 200克		8
36. 任何淡水魚(見附頁例子)												份	1份= 200克		8
37. 限指油脂較多的魚(如三文魚, 沙丁, 馬鮫, 比目魚, 鱈魚, 吞拿魚, 鯖魚, 鱈, 秋刀魚, 鰻魚)												份	1份= 200克		8
38. 鹹魚												片	1片= 5克		8
39. 魚子/魚子醬												湯匙	1湯匙= 15克		8
40. 花膠/魚肚												份	1份= 35克		8
41. (a) 魚蛋 (b) 魚片												粒 片	1粒= 20克 1片 = 12.5克		8 8
42. 魚滑/絞鮫魚肉												湯匙	1湯匙= 20克		8
43. 吞拿魚刺身												片	1片= 15克		8
44. 蝦刺身												隻	1隻= 約3.5克		8
45. 三文魚刺身												片	1片= 15克		8
46. 八爪魚刺身												片	1片= 15克		8
47. 其他魚類刺身(如有), 請註明:												片	1片= 15克		8
48. 其他非魚類刺身(如有), 請註明:												片	1片= 15克		8
49. 海帶(煮熟計)												份	1份= 35克		8
50. 紫菜(煮熟計)												份	1份= 35克		8
51. 零食紫菜												份	1份= 1克		8
52. 紫菜(壽司用)												份	1份= 1克		8
53. 大菜糕												杯/碗	1杯/碗= 200克		8
54. 其他藻類(煮熟計)												份	1份= 35克		8
55. 蝦米												份	1份= 5克		8
56. 蝦												份	1份= 25克		8
57. 龍蝦												份	1份= 50克		8
58. 蟹												份	1份= 100克		8
59. 蠔												隻	1隻= 20克		8
60. 蠔豉												隻	1隻= 5克		8
61. 乾貝/瑤柱												粒	1粒(中) = 7克		8
62. 扇貝/帶子												隻	1隻= 15克		8
63. 青口												隻	1隻= 12.5克		8
64. 蜆												隻	1隻= 約3克		8
65. 蜆子												隻	1隻= 12.5克		8
66. 墨魚												片	1片= 約7克		8
67. 魷魚												片	1片= 約7克		8
68. 如有其他, 請註明:															
69. 如有其他, 請註明:															

APPENDIX. (cont'd)

飲料、調味料及醬油															
食物種類	從未	一月少於1次	一月1次	一月2-3次	一星期1次	一星期2次	一星期3-4次	一星期5-6次	每日1次	每日2次	每日3次或以上	每次多少	參考分量	編碼 Code	Data Entry
	0	0.5	1	2.5	4	8	15	24	30	60	90				
70. 豆漿，請註明常用牌子:												杯	1杯= 250毫升		11
71. 豆奶，請註明常用牌子:												杯	1杯= 250毫升		11
72. 清水												杯	1杯= 250毫升		11
73. 樽裝礦泉水												杯	1杯= 250毫升		11
74. 樽裝蒸餾水												杯	1杯= 250毫升		11
75. 所有湯類												碗	1碗= 200毫升		11
76. 所有汽水												杯 罐	1杯= 250毫升 1罐= 330毫升		11
77. 食鹽(包括調味、煮食及餐桌上加鹽)												無須填寫份量	-		8
78. 碘鹽(包括調味、煮食及餐桌上加鹽)												無須填寫份量	-		8
79. 白汁												湯匙	1湯匙= 15克		8
80. 蠔油												湯匙	1湯匙= 18克		8
81. 魚露												湯匙	1湯匙= 18克		8
82. 荷蘭酸辣醬(蛋黃醬的一種)												湯匙	1湯匙= 15克		8
83. 咖喱醬												湯匙	1湯匙= 15克		8
84. 生抽/豉油												湯匙	1湯匙= 18克		8
85. 蕃茄醬/茄汁												湯匙	1湯匙= 15克		8
86. 人造/植物牛油, 請註明常用牌子:												茶匙	1茶匙= 5克		8

APPENDIX. (cont'd)

附件: 魚類例子

鹹水魚或珊瑚魚例子	
紅衫	鱸魚
馬頭	左口
鱈魚	青鯪
鮫魚	火點
多春魚	盲鱧
新鮮/罐頭沙甸魚	帶魚
大眼雞	細鱗
撻沙	油魚追
黃花魚	石狗公
泥鯮	蘇眉
黃立鯧	龍躉
九肚魚	紅鱧
牙帶	斑類: 如石斑、紅星斑、老鼠斑
沙鯮	三文魚
新鮮/罐頭吞拿魚	樽仔 (斑腩)
鱈魚	鯖魚
紅鮪	秋刀魚
黃腳立	鰻魚

淡水魚例子
白鱈
鯪魚
鯪魚
生魚
鯽魚
黃鱔
烏頭
桂花魚
黑鱸魚、加州鱸、大口鱸
蘇魚/大頭魚
寶石魚
鱧魚 (大魚)
鯪魚(柳)/塘虱
龍脷柳