

親愛的營養師：

使用線上飲食頻率問卷，可藉由系統快速套入平均攝取量的方式，初步的替民眾算出各種營養素狀況。但由於個人自我評估總有盲點，營養師可以以下方式，略微調整，就能快速掌握個人化狀況，使線上系統成為營養諮詢的好幫手。檢視與微調的要訣如下：

產出報告後，應先看看由民眾的年齡、性別、身高、體重、體能活動等級所估出的熱量和他實際填答所估計的相差多少，若在+200大卡之內，應該不用太擔心，若相差不小，可以修正：

第一、通常民眾會高估自己的體能活動量，先在體能活動等級處，按「點我修正」，特別要和民眾確定，他認為自己每天所做的一小時散步、快走、中等、或強力運動是否天天做，還是一週作幾天，若沒有天天做，等級需調降，我們設計了在兩個等級中間的選擇，如1-2級之間，或2-3級之間等。

第二、可按照評估結果，向民眾講述他的飲食狀況（說：看起來，你的？類食物吃得很少/or 很多等等），民眾會開始回應並描述他的一些情形，營養師即可藉機瞭解三餐的大致狀況，若是個案的頻率掌握不好，或是吃1~18題中的一些食物（主要是：豆魚蛋肉類、飲品、湯品、速食、點心、核果種子、根莖、乾豆類）的份量異於常人，可以在報表中「點我修改」處點入修改，不但可改頻率，也可修改份量（以克為單位）。

第三、若有飲酒狀況，要注意目前之六大類建議份數是沒有考慮酒精之攝取量，需要略微減少主食之攝取，並略微增加全穀類的比例。

馨香麥田