

飲食習慣自信量表

日期：____ / ____ / ____

以下是當人們嘗試改變飲食習慣時，同時可能會做的事情。這裡的飲食習慣指的是鹽份與脂肪攝取，而不是減重。

不論你是否正在改變飲食習慣，請告訴我們，對於「你能夠確實驅策自己持續做下列行動至少六個月」的信心有多少？

請針對每一題圈選得分

你多肯定你能做到這些事情？

	我知道我 做不到	2	也許我可 以做到	3	4	我知道我 做得到	5 不適用
1. 在情緒低落、無聊時或有壓力時，仍然可以堅持低脂、低鹽飲食。	1	2	3	4	5	(8)	
2. 當聚會充滿高脂、高鹽食物時，仍然可以堅持低脂、低鹽飲食。	1	2	3	4	5	(8)	
3. 當和朋友或同事聚餐時，仍然可以堅持低脂、低鹽飲食。	1	2	3	4	5	(8)	
4. 當附近只有販賣機的點心可買，仍然可以堅持低脂、低鹽飲食。	1	2	3	4	5	(8)	
5. 當自己獨自一人且沒有人注意時，仍然可以堅持低脂、低鹽飲食。	1	2	3	4	5	(8)	
6. 減少晚餐份量。	1	2	3	4	5	(8)	
7. 煮少一點避免剩菜。	1	2	3	4	5	(8)	
8. 將中餐作為一天中最主要的一餐，而不是晚餐。	1	2	3	4	5	(8)	
9. 在聚會中吃少一點。	1	2	3	4	5	(8)	
10. 吃沙拉當中餐。	1	2	3	4	5	(8)	
11. 鹽放得比食譜上寫的少。	1	2	3	4	5	(8)	
12. 吃不加鹽的餅乾零食。	1	2	3	4	5	(8)	
13. 吃飯時不會自己額外加鹽	1	2	3	4	5	(8)	
14. 吃無鹽、無奶油的爆米花。	1	2	3	4	5	(8)	
15. 把鹽罐收起來，不放在廚房流理檯上。	1	2	3	4	5	(8)	
16. 吃蔬食作為晚餐的主菜。	1	2	3	4	5	(8)	
17. 在晚餐時喝低脂或脫脂牛奶替代全脂牛奶。	1	2	3	4	5	(8)	
18. 減少肉醬或奶油醬。	1	2	3	4	5	(8)	
19. 吃家禽類或魚類而非紅肉作為晚餐。	1	2	3	4	5	(8)	
20. 在餐廳點餐時避免點紅肉（牛、豬、火腿、羊肉）。	1	2	3	4	5	(8)	