

# 郑晓燕膳食调查报告

作者：吴舒妍

地址：广东岭南职业技术学院（清远校区）

关键词：（前言）根据记录调查对象的膳食摄入，了解大学生的日常膳食结构。

## 1. 方法：询问法

1.1 总体设计：调查一个人连续三天的进餐情况，每天 9:30-10:00 这一时间段进行询问，一次 30 分钟内完成调查。（2 个工作日，1 个休息日）

1.2 调查方法：24 小时回顾法

## 1.3 数据处理和统计学方法

姓名：郑晓燕

性别：女

年龄：21

地址：广东岭南职业技术学院清远校区

联系方式：134xxxxxxxx

日期	餐次	食物名称	原料名称	原料编码	重量 (g)	备注
10月12号 (星期四)	早餐	饺子	白菜	316	20	
			猪肉	177	20	
			面粉	903	20	
		馒头	面粉	903	60	
	午餐	米饭	大米	839	90	
		番茄炒蛋	番茄	361	120	
			鸡蛋	178	60	
		芋头炒鸭肉	芋头	767	40	
	鸭肉		170	50		
	晚餐	米饭	大米	839	90	
水煮白菜		白菜	316	80		
鹅肉		鹅肉	1284	70		

日期	餐次	食物名称	原料名称	原料编码	重量 (g)	备注
10月13号 (星期五)	早餐	豆浆	黄豆	128	200	
		面包	面粉	903	60	
			红豆	911	20	
	午餐	米饭	大米	839	90	
		炒卷心菜	卷心菜	898	80	
		莲藕炖猪蹄	莲藕	830	50	
猪蹄	330		50			

	加餐	苹果	苹果	666	200	
	晚餐	米饭	大米	839	90	
		番茄炒蛋	番茄	361	100	
			鸡蛋	178	60	
		鱼	草鱼	27	100	

日期	餐次	食物名称	原料名称	原料编码	重量 (g)	备注
10月14号 (星期六)	早餐	白粥	大米	839	90	
		鸡蛋	鸡蛋	178	60	
	午餐	米饭	大米	839	90	
		土豆炖鸭肉	土豆	764	80	
			鸭肉	170	50	
		蒜炒木瓜	木瓜	515	100	
	蒜头		841	5		
	加餐	苹果	苹果	666	200	
	晚餐	米饭	大米	839	90	
		油麦菜炒蒜头	油麦菜	285	130	
			蒜头	841	5	
		胡萝卜炒肉	胡萝卜	561	60	
猪肉	177		50			

## 2、结果与分析

### 2017-10-12 (星期四)

食物类别	食物重量/g	食物类别	食物重量/g
粮谷类	260	鱼虾类	0
蔬菜	260	大豆及制品	0
水果	0	奶及奶制品	0
肉、禽	130	油脂	17
蛋类	60	盐	6

### 2017-10-13 (星期五)

食物类别	食物重量/g	食物类别	食物重量/g
粮谷类	200	鱼虾类	100
蔬菜	230	大豆及制品	200
水果	200	奶及奶制品	0
肉、禽	50	油脂	20
蛋类	60	盐	6

### 2017-10-14 (星期六)

食物类别	食物重量/g	食物类别	食物重量/g
粮谷类	350	鱼虾类	0
蔬菜	195	大豆及制品	0
水果	300	奶及奶制品	0
肉、禽	50	油脂	20
蛋类	60	盐	6

2.1 总体看法：从总体上看，粮谷类，水果、肉类食物基本满足膳食宝塔的要求；蔬菜、豆制品摄入较少；奶类、鱼虾类食物摄入基本上没有，膳食结构较不合理。

2.2 膳食结构：与膳食宝塔的每天建议摄入量相比，调查对象每天粮谷类，水果的摄入均能满足要求，蛋类的摄入量也能够满足需求，但是蔬菜、鱼、大豆及其豆制品以及奶及其奶制品的摄入量远不够宝塔的建议摄入量，在日后的食物摄入中应加强这几类食物的摄入量。

### 2.3 膳食中各种营养素的摄入量：

2017-10-12（星期四）

餐次	食物名称	重量 (g)	蛋白质 (g)	脂类 (g)	碳水化合物 (g)	热量	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
早餐	白菜	20	0.34	0.0034	0.62	4.2	13.8	17.86	0.1
	猪肉	20	4.06	1.2586	0.3	28.6	1.2	11.5	0.6
	面粉	80	4.96	0.0744	34.56	166.4	46.4	132	1.36
小计		120	33.84	2.1432	57.36	446.4	159.6	374.16	6.24
中餐	米饭	90	5.994	0.047952	62.37	280.26	10.53	3.078	1.863
	番茄	120	1.08	0.0018	4.2	22.8	12	6	0.48
	鸡蛋	60	7.62	1.143	0.9	82.8	28.8	56.82	1.2
	芋头	40	0.88	0.0044	6.84	31.6	14.4	13.24	0.4
	鸭肉	50	6.5	5.824	0.7	230.5	4.5	24.4	1.45
小计		360	127.656	19.474632	334.08	3630.24	412.92	666.072	30.132
晚餐	米饭	90	5.994	0.047952	62.37	280.26	10.53	3.078	1.863
	白菜	80	1.36	0.0034	2.48	16.8	55.2	71.44	0.4
	鹅肉	70	12.53	3.5621	0	171.5	2.8	41.16	2.66
小计		240	63.024	5.467332	173.76	1385.76	203.28	363.648	15.288

一日三餐热量分配

餐次	热量 (kcal)	占总热量%数
早餐	446.4	8.00%
午餐	3630.24	67.00%
晚餐	1385.76	25.00%
共计	5462.4	100.00%

热量的营养素来源分配

类别	热量 (kcal)	占总热量%数
蛋白质	224.52	27.50%
脂肪	27.09	3.31%
碳水化合物	565.2	69.19%
合计	816.81	100.00%

热量的食物来源分配

类别	热量 (kcal)	占总热量%数
谷类	726.92	55.25%
豆类	-	0.00%
薯类	-	0.00%
其他植物性食物	75.4	5.73%
动物性食物	513.4	39.02%
纯能量食物	—	—
共计	1315.72	100.00%

蛋白质来源分配

类别		
动物蛋白质	30.71	64.44%
豆类蛋白质	-	0.00%
谷类蛋白质	16.95	35.56%
共计	47.66	100.00%

2017-10-13 (星期五)

餐次	食物名称	重量 (g)	能量	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	钠 (mg)	铁 (mg)	钙 (mg)
早餐	黄豆	200	718	70	3.2	37.2	4.4	382	16.4
	面粉	60	124.8	3.72	0.72	25.92	99	34.8	1.02
	红豆	20	48	0.96	0.72	9.44	0.66	0.4	0.2
小计		280	2259.6	128.8	17.92	305.2	477.4	702.8	30.52
中餐	米饭	90	280.26	0.648	62.37	5.994	10.53	3.078	1.863
	卷心	80	17.6	1.2	0.16	2.88	21.76	39.2	0.48

	菜								
	莲藕	50	35	0.95	0.1	7.6	22.1	19.5	0.7
	猪蹄	50	130	11.8	8.5	1.6	181.6	16	1.2
小计		270	1791.18	74.844	234.09	77.382	1205.01	333.234	17.469
晚餐	米饭	90	280.26	0.648	62.37	5.994	10.53	3.078	1.863
	番茄	100	19	0.9	0.2	3.5	5	10	0.4
	鸡蛋	60	82.8	7.62	5.4	0.9	56.82	28.8	1.2
	草鱼	100	112	16.6	5.2	0	46	38	0.8
小计		350	2031.4	108.22	292.95	40.81	550.9	347.97	18.445

#### 一日三餐热量分配

餐次	热量 (kcal)	占总热量%数
早餐	2259.6	37.00%
午餐	1791.18	29.00%
晚餐	2031.4	34.00%
共计	6082.18	100.00%

#### 热量的营养素来源分配

类别	热量 (kcal)	占总热量%数
蛋白质	311.86	24.37%
脂肪	544.96	42.58%
碳水化合物	423.4	33.10%
合计	1279.92	100.00%

#### 热量的食物来源分配

类别	热量 (kcal)	占总热量%数
谷类	685.32	37.09%
豆类	766	41.46%
薯类	-	0.00%
其他植物性食物	71.6	3.88%
动物性食物	324.8	17.58%
纯能量食物	—	—
共计	1847.72	100.00%

#### 蛋白质来源分配

类别		
动物蛋白质	36.02	32.17%
豆类蛋白质	70.96	63.37%
谷类蛋白质	5.016	4.48%

共计

111.97

100.00%

2017-10-14 (星期六)

餐次	食物名称	重量 (g)	能量	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	钠 (mg)	铁 (mg)	钙 (mg)
早餐	大米	90	280.26	0.648	62.37	5.994	10.53	3.078	1.863
	鸡蛋	60	82.8	7.62	5.4	0.9	56.82	28.8	1.2
小计		150	674.1	20.13	117.45	12.24	159.6	77.13	6.105
中餐	米饭	90	280.26	0.648	62.37	5.994	10.53	3.078	1.863
	土豆	80	60.8	1.6	0.16	13.2	2.16	6.4	0.64
	鸭肉	50	230.5	6.5	22.4	0.7	24.4	4.5	1.45
	木瓜	100	27	0.4	0.1	6.2	28	17	0.2
	大蒜	5	6.3	0.225	0.01	1.325	0.98	1.95	0.06
小计		325	3254.55	67.015	372.45	186.095	360.1	248.365	23.3025
晚餐	米饭	90	280.26	0.648	62.37	5.994	10.53	3.078	1.863
	油麦菜	130	29.9	2.34	0.65	3.51	72.54	140.4	1.56
	蒜头	5	6.3	0.225	0.01	1.325	0.98	1.95	0.06
	胡萝卜	60	22.2	0.6	0.12	4.62	42.84	19.2	0.6
	猪肉	50	71.5	10.15	3.1	0.75	28.75	3	1.5
小计		335	2145.34	94.872	255.94	150.951	723.6	631.207	28.3745

2017-10-14 (星期六)

一日三餐热量分配

餐次	热量 (kcal)	占总热量%数
早餐	674.1	11.10%
午餐	3254.55	53.58%
晚餐	2145.34	35.32%
共计	6073.99	100.00%

热量的营养素来源分配

类别	热量 (kcal)	占总热量%数
----	-----------	--------

蛋白质	20.13	11.06%
脂肪	67.02	36.82%
碳水化合物	94.87	52.12%
合计	182.02	100.00%

#### 热量的食物来源分配

类别	热量 (kcal)	占总热量%数
谷类	840.78	62.23%
豆类	-	-
薯类	60.8	4.5%
其他植物性食物	64.7	4.79%
动物性食物	384.8	28.48%
纯能量食物	—	—
共计	1351.08	100.00%

#### 蛋白质来源分配

类别		
动物蛋白质	24.27	92.58%
豆类蛋白质	-	-
谷类蛋白质	1.944	7.42%
共计	26.214	100.00%

### 3. 讨论分析

3.1 总体评价：从上述表格列出的各项数据可知，该调查对象在工作日一日三餐能量及主要营养素的分配比例相对合理，节假日只有两餐，摄入的能量也相对较少，与体力活动有关。该调查对象的粮谷类、水果等的摄入量基本满足膳食宝塔的建议摄入量，蔬菜鱼、奶及奶制品等的摄入远不足膳食宝塔的建议摄入量，但基本上能保证每天一个鸡蛋的摄入量。零食等的摄入也较少，基本上属于比较健康的生活方式。

3.2 膳食中存在的问题及建议：该调查对象的鱼、奶及奶制品的摄入量基本没有，建议在日常饮食中注意这几类食物的摄入；豆及豆制品食物的摄入也应适量增加；节假日也应按时吃饭，合理搭配，多运动，养成良好的膳食习惯。