

Lampiran 4. Asupan Makanan Sumber Fe

Ini merupakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ). Berapa sering Anda mengonsumsi makanan di bawah ini? Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.

SEMI-QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY (SQ-FFQ)

No	Daftar Bahan Makanan	Ukuran Porsi		Frekuensi				Keterangan Porsi
		URT	Gram	Hari	Minggu	Bulan	Tahun	
<i>I</i>	Bahan makanan sumber Zat besi (Fe)							
	Roti putih	4 iris	80					
	Jagung kuning	¾ gls	100					
	Biskuit	4 bh	50					
	Kentang	2 bj bsr	200					
	Bayam	1 gls	100					
	Kangkung	1 gls	100					
	Daun kacang panjang	1 gls	100					
	Daun singkong	1 gls	100					
	Daun Katuk	1 gls	100					
	Sawi	1 gls	100					
	Brokoli	1 gls	100					
	Ayam	1 ptg	50					
	Daging sapi	1 ptg	50					
	Hati sapi	1 ptg	50					
	Ikan segar	1 ptg	50					
	Telur bebek	1 btr	55					
	Telur ayam	1 btr	50					
	Udang segar	¼ gls	50					
	Keju	1 ptg	35					
	Tempe Kedelai	1 ptg	50					
	Kacang Hijau	2½ sdm	25					

	Kacang merah	2½ sdm	25					
	Pisang ambon	1 bh	50					

Sumber : Widya, 2017