

**FORMULIR *FOOD RECORD*****I. Identitas**

Nama Responden : Usia : ..... Tahun  
Alamat :  
Berat badan : ..... (kg) Tinggi badan : ..... (cm)  
Jenis Kelamin : 1. Laki-Laki 2. Perempuan (lingkari salah satu)  
No. Telp/ Hp :

**II. Instruksi****PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER *FOOD RECORD*\***

**(Perhatian: TIDAK MELAKUKAN/ DIET/PUASA KETIKA MENGISI LEMBAR INI)**

1. Catat makanan (termasuk minuman, suplemen) harian anda. Catat nama makanan segera sesaat atau setelah anda makan. Harap mencatat semua jenis makanan yang anda makan.
2. Catat hanya satu item makanan per baris dalam lembar catatan ini (Sertakan nama-nama merek/*brand* bila memungkinkan).
3. Catat waktu (jam) makan anda secara jelas.
4. Catat hanya makanan yang benar-benar anda makan (misalnya: pesan 5 butir bakso, sisa 2, yang dimakan ialah 3 butir)
5. Catat jumlah makanan sesuai unitnya seperti gram, ml, atau ukuran rumah tangga (misalnya: ons, sendok, cangkir, iris, atau unit lain, seperti dalam 1 gelas susu tanpa lemak, dua iris roti gandum, atau satu buah apel)
6. Sertakan metode yang digunakan untuk menyiapkan/mengolah makanan item (misalnya: dalam bentuk segar, beku, goreng, panggang, grill/bakar, dll)
7. Untuk makanan kaleng, termasuk minuman (misalnya: manisan buah kaleng, koktail buah dalam sirup ringan, tuna dalam kaleng dengan bumbu/sarden)
8. Bahan makanan yang dimakan tanpa diketahui porsi/porsinya perkirakanlah dengan ukuran rumah tangga (1 sendok, ½ mangkok, seukuran jempol, dsb)
9. Ingatlah untuk mencatat jumlah bumbu atau bahan tambahan dalam ukuran URT (sdm/gram) (misalnya: minyak, mentega, margarin, saos, kecap dan sebagainya) yang anda makan atau menggunakan dalam memasak atau ketika makan.
10. Jika anda ragu tentang deskripsi makanan, berikanlah informasi selengkap mungkin.

\*Note: setiap instruksi dapat dimodifikasi sesuai tujuan penelitian, budaya daerah (terkait bahasa/istilah). Disarankan melakukan pelatihan/pendampingan pada subjek tentang cara pengisian formulir sebelum pelaksanaan.

