

Lampiran 3

FORM SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (SQ-FFQ)

KODE SAMPEL :

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi								Besaran Porsi			Konsumsi per Hari
			TP	1-3/bln	1x/mg	2-3/mg	4-6/mg	1x/hari	2-3x/hari	4-5/hari	K	S	B	
1	Nasi (100 gr)	3/4 gls												
2	Roti (40 gr)	1 Potong												
3	Mie Basah (80 gr)	1 prg												
4	Jagung Pipil (80 gr)	1 tgkl												
5	Kentang (50 gr)	1/2 bj sedang												
6	Biskuit (20 gr)	2 bh besar												
7	Ubi (50 gr)	1/2 bj sedang												
8	Bihun (80 gr)	1 prg												
9	Creakers (25 gr)	2 bh besar												
10	Tepung Beras (20 gr)	2 sdm												
11	Tepung Terigu (20 gr)	2 sdm												
Protein Hewani														
12	Daging Ayam (50 gr)	1 ptg sedang												
13	Daging Sapi (40 gr)	1 ptg sedang												

14	Daging babi (40 gr)	1 ptg sedang												
15	Ikan tawar (40 gr)	1 ptg sedang												
16	Ikan Laut (40 gr)	1 ptg sedang												
17	Ikan Pindang (40 gr)	1 ptg sedang												
18	Teri (15 gr)	1 sdm												
19	Udang Segar (20 gr)	3 ekor sedang												
20	Hati Ayam (30 gr)	1 buah sedang												
21	Telur Ayam (55 gr)	1 butir												
22	Telur Bebek (35 gr)	1/2 butir												
23	Bakso (50 gr)	3 biji sedang												
24	Corned Beef (25 gr)	1 sdm												
25	Sosis (25 gr)	1 ptg sedang												
Protein Nabati														
26	Tahu (50 gr)	1 biji sedang												
27	Tempe (50 gr)	1 ptg sedang												
28	Kacang Ijo (20 gr)	2 sdm												
29	Kacang Kedelai (15 gr)	1 sdm												

30	Kacang Tolo (20 gr)	2 sdm												
31	Kacang Merah (10 gr)	1 sdm												
32	Kacang Tanah (15 gr)	2 sdm												
33	Kecap (5 gr)	1 sdt												
34	Kacang Koro (20 gr)	1 bks												
Sayuran														
35	Bayam (20 gr)	2 sdm												
36	Kangkung (30 gr)	2 sdm												
37	Sawi Hijau (20 gr)	2 sdm												
38	Wortel (20 gr)	2 sdm												
39	Tomat (15 gr)	1/4 ptg												
40	Buncis (20 gr)	2 sdm												
41	Jamur (15 gr)	1 1/2 sdm												
42	Kacang Panjang (20 gr)	2 sdm												
43	Kol (10 gr)	1 sdm												
44	Labu Siam (20 gr)	2 sdm												
45	Tauge (15 gr)	1 sdm												
46	Mentimun (20 gr)	2 slice												
47	Labu Kuning (20 gr)	2 sdm												
48	Brokoli (20 gr)	2 sdm												
49	Kembang Kol (20 gr)	2 sdm												
Buah														
50	Semangka (50 gr)	1 ptg sedang												
51	Pepaya (100 gr)	1 ptg												

		sedang												
52	Pisang (100 gr)	1 ptg sedang												
53	Jeruk Manis (50 gr)	1 ptg sedang												
54	Apel (50 gr)	1 ptg sedang												
55	Melon (100 gr)	1 ptg sedang												
56	Salak (35 gr)	1 buah sedang												
57	Alpukat (30 gr)	1/4 buah besar												
58	Jambu Biji (25 gr)	1/2 buah sedang												
59	Sawo (50 gr)	1 buah sedang												
60	Rambutan (20 gr)	2 biji												
61	Bengkuang (50 gr)	1/2 biji sedang												
62	Anggur (25 gr)	5 biji												
63	Strawberry (30 gr)	5 biji												
64	Mangga (50 gr)	1/2 ptg sedang												
65	Susu (250 gr)	1 bks												
66	Coklat (10 gr)	1/4 btg												
Susu														

64	Susu Sapi Cair (150 ml)	1 gelas												
65	Tepung Susu Formula (20 gr)	4 sdm												
66	Susu Kental Manis (10 gr)	1 sdm												
67	Yoghurt Susu Penuh (100 gr)	1/2 gelas												
68	Keju (15 gr)	1/2 ptg kecil												
69	Mentega (5 gr)	1 sdm												
70	Es Krim (25 gr)	1 scop												
Minyak														
71	Minyak Kelapa (5gr)	1 sdt												
72	Margarin (5gr)	1 sdt												
73	Mentega (5 gr)	1 sdt												
74	Minyak Ikan (5 gr)	1 sdt												
75	Minyak Wijen (5gr)	1 sdt												
76	Santan (20 gr)	1/4 gls												
77	Kelapa Parut (10 gr)	1 sdm												
TOTAL														