

# Βρέφη ηλικίας 0-6 μηνών



www.childhood-obesity.gr

## Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

1. Ποιο ήταν το Βάρος γέννησης του μωρού σας; \_\_\_\_\_ kg
2. Ποιο ήταν το Μήκος γέννησης του μωρού σας; \_\_\_\_\_ cm

*Αν θηλάζετε αποκλειστικά συμπληρώστε τις ερωτήσεις 3-6:*

3. Θηλάζετε το μωρό σας; ΝΑΙ  ΟΧΙ
4. Μέσα στο προηγούμενο 24ωρο πόσες φορές θηλάσατε το μωρό σας;  
α. Λιγότερες από 8 φορές β. 8-12 φορές γ. Περισσότερες από 12 φορές
5. Χρησιμοποιείται θήλαστρο; ΝΑΙ  ΟΧΙ   
5.1. Αν ναι, πόσο γάλα καταναλώνει ημερησίως με το μπιμπερό το μωρό σας; \_\_\_\_\_ γραμ.
6. Ποιο είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που πέρασε μεταξύ των θηλασμών:  
6.1. Στη διάρκεια της ημέρας; \_\_\_\_\_ ώρες  
6.2. Στη διάρκεια της νύχτας; \_\_\_\_\_ ώρες

*Αν δεν θηλάζετε καθόλου συμπληρώστε τις ερωτήσεις 7-9:*

7. Θηλάζετε το μωρό σας; ΝΑΙ  ΟΧΙ
8. Πόσο γάλα καταναλώνει ημερησίως με το μπιμπερό το μωρό σας; \_\_\_\_\_ γραμ.
9. Ποιο είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που πέρασε μεταξύ των ταϊσμάτων:  
9.1. Στη διάρκεια της ημέρας; \_\_\_\_\_ ώρες  
9.2. Στη διάρκεια της νύχτας; \_\_\_\_\_ ώρες

*Αν θηλάζετε και παράλληλα δίνετε στο μωρό σας και κάποιο υποκατάστατο γάλακτος, συμπληρώστε τις ερωτήσεις 10-13:*

10. Θηλάζετε το μωρό σας; ΝΑΙ  ΟΧΙ
11. Μέσα στο προηγούμενο 24ωρο πόσες φορές θηλάσατε το μωρό σας;  
α. Λιγότερες από 8 φορές β. 8-12 φορές γ. Περισσότερες από 12 φορές
12. Πόσο από το υποκατάστατο γάλακτος καταναλώνει ημερησίως με το μπιμπερό το μωρό σας; \_\_\_\_\_ γραμ.
13. Ποιο είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που πέρασε μεταξύ των θηλασμών/ταϊσμάτων:  
13.1. Στη διάρκεια της ημέρας; \_\_\_\_\_ ώρες  
13.2. Στη διάρκεια της νύχτας; \_\_\_\_\_ ώρες

# Βρέφη ηλικίας 0-6 μηνών



14. Έχετε ξεκινήσει να εισάγετε στερεά τροφή στο μωρό σας;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

14.1. Αν ναι, σε ποιον μήνα; \_\_\_\_ μήνας

14.2. Τι έχετε προσφέρει στο μωρό σας από τα παρακάτω;

14.2.1. Δημητριακά: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_ κ. σούπας/ημέρα

14.2.2. Φρούτα: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_ κ. σούπας/ημέρα

14.2.3. Λαχανικά: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_ κ. σούπας/ημέρα

14.2.4. Κρέας ή Κοτόπουλο: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_ κ. σούπας/ημέρα

15. Πόσο χρόνο αφιερώνετε στο παιχνίδι με το μωρό σας; \_\_\_\_ λεπτά

16. Πόση είναι η ώρα αδράνειας μεταξύ των διαστημάτων παιχνιδιού; \_\_\_\_ λεπτά

17. Πόσες ώρες κοιμάται το μωρό σας συνολικά; \_\_\_\_ ώρες