

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

www.childhood-obesity.gr