

# Παιδιά ηλικίας 15-18 ετών



www.childhood-obesity.gr

## Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

1. Ποιο είναι το παρόν Βάρος του παιδιού σας; \_\_\_\_\_ kg
2. Ποιο είναι το παρόν Ύψος του παιδιού σας; \_\_\_\_\_ cm
3. Πόσα συνολικά γεύματα καταναλώνει το παιδί σας στη διάρκεια ενός 24ώρου;
  - 3.1. \_\_\_\_\_ κυρίως γεύματα
  - 3.2. \_\_\_\_\_ μικρά ενδιάμεσα γεύματα
4. Τρώει το παιδί σας καθημερινά από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων;
  - 4.1. Γαλακτοκομικά: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_\_ μερίδες /ημέρα  
(1 μερίδα=1 φλιτζ. γάλα/1 κεσεδάκι γιαούρτι/30 γρ. τυρί)
  - 4.2. Λαχανικά: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_\_ μερίδες /ημέρα  
(1 μερίδα=1 φλιτζ. ωμά λαχανικά/ ½ φλιτζ. μαγειρεμένα λαχανικά)
  - 4.3. Φρούτα: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_\_ μερίδες /ημέρα  
(1 μερίδα=1 μικρό φρούτο, π.χ. 1 μήλο)
  - 4.4. Δημητριακά και Άμυλο: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_\_ μερίδες /ημέρα  
(1 μερίδα=1 φέτα ψωμί/ ½ φλιτζ. δημητριακά, μαγειρεμένο ρύζι, ζυμαρικά)
  - 4.5. Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια και αυγά: ΝΑΙ  ΟΧΙ  \_\_\_\_\_ μερίδες/ημέρα  
(1 μερίδα=30 γρ. κρέας/ ½ φλιτζ. όσπρια/40 γρ.ψάρι/1 αυγό)
5. Καταναλώνει το παιδί σας τρόφιμα εκτός σπιτιού; ΝΑΙ  ΟΧΙ 
  - 5.1. Αν ναι, πόσες ημέρες την εβδομάδα συμβαίνει αυτό; \_\_\_\_\_ ημέρες/εβδομάδα
6. Τρώει το παιδί σας μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια; ΝΑΙ  ΟΧΙ
7. Πόσες ώρες μες στην ημέρα είναι δραστήριο το παιδί σας; \_\_\_\_\_ ώρες
8. Πόσες ημέρες της εβδομάδας αφιερώνει το παιδί σας σε δραστηριότητες υψηλής έντασης (π.χ. τρέξιμο); \_\_\_\_\_ ημέρες
9. Πόσες ώρες κοιμάται το παιδί σας συνολικά στη διάρκεια της νύχτας; \_\_\_\_\_ ώρες