

Βρέφη ηλικίας 6-12 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
3. Ποιο είναι το παρόν Βάρος του μωρού σας; _____ kg
4. Ποιο είναι το παρόν Μήκος του μωρού σας; _____ cm
5. Αν θηλάζετε, πόσες φορές ήταν μες στο προηγούμενο 24ωρο;

α. Λιγότερες από 3 φορές β. 3-5 φορές γ. Περισσότερες από 5 φορές

6. Χρησιμοποιείτε θήλαστρο; ΝΑΙ ΟΧΙ
 - 6.1. Αν ναι, πόσο γάλα καταναλώνει ημερησίως με το μπιμπερό το μωρό σας; _____ γραμ.
7. Χρησιμοποιείτε κάποιο υποκατάστατο μητρικού θηλασμού; ΝΑΙ ΟΧΙ
 - 7.1. Αν ναι, πόσο γάλα καταναλώνει ημερησίως με το μπιμπερό το μωρό σας; _____ γραμ.
8. Έχετε ξεκινήσει να εισάγετε στερεά τροφή στο μωρό σας;
ΝΑΙ ΟΧΙ
 - 8.1. Αν ναι, σε ποιον μήνα δώσατε 1^η φορά στερεά τροφή; _____ μήνας

8.2. Καταναλώνει το μωρό σας κάποιο από τα παρακάτω και σε τι ποσότητες ημερησίως;

- 8.2.1. Πολτοποιημένα φρούτα ή φρουτοκρεμα: ΝΑΙ ΟΧΙ
_____ κ. σούπας/ημέρα
- 8.2.2. Δημητριακά (ριζάλευρο ή κρέμα δημητριακών): ΝΑΙ ΟΧΙ
_____ κ. σούπας/ημέρα
- 8.2.3. Ψωμί: ΝΑΙ ΟΧΙ
 - α. 0,5-1 φέτα/ημέρα β. 1-1,5 φέτα/ημέρα γ. 1,5-2 φέτες/ημέρα δ. >2 φέτες/ημέρα
- 8.2.4. Μπισκότα: ΝΑΙ ΟΧΙ
 - α. 0-1 μπισκότο/ημέρα β. 1-2 μπισκότα/ημέρα γ. 2-3 μπισκότα/ημέρα δ. >3 μπισκότα/ημέρα
- 8.2.5. Βάζετε λαχανικά στη σούπα του μωρού σας: ΝΑΙ ΟΧΙ
 - 8.2.5.1. Αν ναι, τι είδους λαχανικά βάζετε:
α. καρότο β. πιπεριά γ. κολοκύθι δ. φασολάκι ε. κουνουπίδι

8.3. Καταναλώνει το μωρό σας κάποιο από τα παρακάτω τρόφιμα και σε τι ποσότητες*

εβδομαδιαίως; (*το βάρος αφορά ψημένα-μαγειρεμένα τρόφιμα)

- 8.3.1. Κρέας: ΝΑΙ ΟΧΙ _____ γρ./εβδομάδα
- 8.3.2. Κοτόπουλο: ΝΑΙ ΟΧΙ _____ γρ./εβδομάδα
- 8.3.3. Όσπρια: ΝΑΙ ΟΧΙ _____ γρ./εβδομάδα
- 8.3.4. Ψάρι: ΝΑΙ ΟΧΙ _____ γρ./εβδομάδα
- 8.3.5. Αυγό: ΝΑΙ ΟΧΙ _____ γρ./εβδομάδα

9. Πόσο ώρες ημερησίως περνάει το μωρό σας σε κάποιο κάθισμα ή πορτ-μπεμπέ; _____ ώρες
10. Πόσες ώρες κοιμάται το μωρό σας συνολικά στο 24ωρο; _____ ώρες