

Παιδιά ηλικίας 9-12 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)
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