

Barnið og fjölskyldan – matarvenjur og hreyfing

Hver er helsta ástæðan fyrir þyngdaraukningu barnsins að þínu mati?

Svar:

Á alls ekki við Á stundum við Á sjaldan við Á nokkuð vel við Á mjög vel við

Matarvenjur og fæðuval

	1	2	3	4	5	Stig:
Barnið borðar hollan morgunmat, s.s. lítið sykrað morgunkorn, hafragraut, fituminni sykurlitlar mjólkurvörur, gróft brauð	●	●	●	●	●	
Barnið borðar 5 grænmetis/ávaxtaskammta á dag – hver skammtur á stærð við hnefa barnsins	●	●	●	●	●	
Barnið borðar sælgæti, kex og kökur í hófi, t.d. eingöngu þegar gerður er dagamunur	●	●	●	●	●	
Barnið borðar fituminni mjólkurvörur, án viðbætts sykurs	●	●	●	●	●	
Barnið drekkur vatn við þorsta. Ef sæta drykki, s.s. gos og ávaxtasafa, þá eingöngu til hátíðarbrigða	●	●	●	●	●	
Barnið borðar trefjarík kolvetni: gróft brauð, heilkorn og hýðishrísgrjón	●	●	●	●	●	
Barnið borðar yfirleitt ferskar og lítið unnar afurðir s.s. fisk, magurt kjöt	●	●	●	●	●	
Barnið fær ráðlagðan dagskammt af d- vítamíni	●	●	●	●	●	
Þekking og færni foreldra						
Ég veit hvaða skammtastærðir eru æskilegar fyrir barnið mitt	●	●	●	●	●	
Ég á auðvelt með að halda reglum og setja mörk um fæðuval, skammtastærðir og hvenær er borðað	●	●	●	●	●	
Ég á auðvelt með að hafa áhrif á skammtastærðir hjá barninu utan heimilis, s.s. í veislum, leikskóla/skóla	●	●	●	●	●	
Ég á auðvelt með að átta mig á hvaða matur er hollur og nýti mér „skráargatið“ til að velja hollari kost	●	●	●	●	●	
Það eru reglulegir matmálstímar, þrjár aðalmáltíðir og 2-3 millibitar	●	●	●	●	●	
Við eldum heilsusamlegan mat fyrir fjölskylduna flesta daga	●	●	●	●	●	
Hreyfing						
Barnið hreyfir sig meira en 1 klst/ á dag svo það mæðist eða svitni (leikfimi í skóla ekki talin með)	●	●	●	●	●	
Barnið eyðir minna en 2 klst á dag við skjáinn (Snjalltæki, tölvur, sjónvarp)	●	●	●	●	●	
Fjölskyldan hreyfir sig reglulega saman (a.m.k. x2 í viku) s.s. göngutúrar, sund, hjólreiðar	●	●	●	●	●	
Svefn						
Regla er á svefntíma hjá barninu	●	●	●	●	●	
Barnið vaknar úthvílt	●	●	●	●	●	

Samtals: _____

Hversu mikla trú hefur þú á að ykkur takist að koma á breytingum? Mikla Nokkra Litla

95 stig, hámark