

# Barnið og fjölskyldan – matarvenjur og hreyfing

Hver er helsta ástæðan fyrir þyngdaraukningu barnsins að þínu mati?

Svar: \_\_\_\_\_

		Á alls ekki við	Á sjaldan við	Á stundum við	Á nokkuð vel við	Á mjög vel við	
<b>Matarvenjur og fæðuval</b>	Barnið borðar hollan morgunmat, s.s. lítið sykrað morgunkorn, hafragraut, fituminni sykurlitlar mjólkurvörur, gróft brauð (6 g trefjar í 100 g)	1	2	3	4	5	Stig:
	Barnið borðar 5 ávaxta/grænmetisskammta á dag	●	●	●	●	●	
	Barnið borðar sælgæti, kex og kökur í hófi, t.d. eingöngu þegar gerður er dagamunur	●	●	●	●	●	
	Barnið borðar fituminni mjólkurvörur, án viðbættis sykurs	●	●	●	●	●	
	Barnið drekkur vatn við þorsta. Ef sæta drykki, s.s. gos og ávaxtasafa, þá eingöngu til hátíðarbrigða	●	●	●	●	●	
	Barnið borðar trefjarík kolvetni: gróft brauð (6 g trefjar), heilkorn, hýðishrísgjón, rófur, kartöflur	●	●	●	●	●	
	Barnið borðar yfirleitt ferskar afurðir s.s. fisk, magurt kjöt	●	●	●	●	●	
<b>Þekking og færni foreldra</b>	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 nýti mér innihaldslýsingar matvæla til að velja fituminni og sykurminni vörur	●	●	●	●	●	
	Það eru reglulegir matmálstímar, þrjár aðalmáltíðir og 2-3 millibitar	●	●	●	●	●	
	Við eldum heilsusamlegan mat fyrir fjölskylduna flesta daga	●	●	●	●	●	
<b>Hreyfing</b>	Barnið hreyfir sig meira en 1 klst/ á dag svo það mæðist eða svitni (leikfimi í skóla ekki talin með)	●	●	●	●	●	
	Barnið horfir á sjónvarp eða leikur í tölvuleikjum minna en 2 tíma á dag	●	●	●	●	●	
	Fjölskyldan hreyfir sig reglulega saman (a.m.k. x2 í viku) s.s. göngutúrar, sund, hjóleiðar	●	●	●	●	●	

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

Samtals: \_\_\_\_\_