

# Kérdőív – a táplálkozási kockázatok kiszűrésére

## A kérdőív kifejezetten az alábbiakat vizsgálja:

- Tápanyagbevitel mértékét, vagyis az elfogyasztott ételek, italok típusát, mennyiségét (1. rész)
- Kisgyermek táplálással, étkezéssel kapcsolatos szokásait és a szülői példamutatást (2. rész)
- További aggodalmakat kisgyermek növekedésével és étkezésével kapcsolatban, amelyeket szívesen megbeszélne védőnőjével (3. rész)

Jelölje meg azt az állítást, mely a leginkább érvényes a következő kérdésekre.

1. rész /A	1. oszlop	2. oszlop	3. oszlop
1. A gyermekem először ivott tehéntejet.	Még nem iszik tehéntejet. <input type="checkbox"/>	12 hónapos korában, vagy azután. <input type="checkbox"/>	12 hónapos kora előtt. <input type="checkbox"/>
2. A gyermekem általában a következőket kapja.	Minimum 500 ml Junior Gyerekitalt vagy Tápszert naponta. <input type="checkbox"/>	500ml tehéntejet. (nem Junior Gyerekitalt/Tápszert) <input type="checkbox"/>	500ml-nél kevesebb tehéntejet. (nem Junior Gyerekitalt/Tápszert) <input type="checkbox"/>
3. A gyermekem általában vörös húst eszik. (pl: marha, bány, sertés)	Hetente többször. <input type="checkbox"/>	Egyszer vagy kétszer egy héten. <input type="checkbox"/>	Néha vagy soha nem eszik vörös húst. (vegetáriánus vagy főként csirkét eszik) <input type="checkbox"/>
4. Gyermekem általában halat eszik. (pl. lazac, tonhal, szardínia)	Hetente többször. <input type="checkbox"/>	Egyszer vagy kétszer egy héten. <input type="checkbox"/>	Néha vagy soha nem eszik halat. <input type="checkbox"/>

## 1. rész /B

A rész összes pipa:

5. Kerülöm bizonyos étel, ételek adását (pl. ételallergia miatt)	Nem. <input type="checkbox"/>	Igen, egy típusú ételt kerülök. <input type="checkbox"/>	Igen, kettő vagy több étel típust kerülök. <input type="checkbox"/>
6. A gyermekem korának megfelelő mennyiségű gyümölcsöt eszik. (A gyümölcslevet ne számolja) *1 adag pl. 1/4-1/2 alma vagy banán	Igaz- legalább 3 adag gyümölcsöt eszik naponta. <input type="checkbox"/>	Részen igaz - 1-2 adagot eszik naponta. <input type="checkbox"/>	Nem igaz - 0 vagy 1 adagot eszik naponta. <input type="checkbox"/>
7. A gyermekem korának megfelelő mennyiségű zöldséget eszik *1 adag pl. 2-4 evőkanál zöldség	Igaz -2 adagnál több zöldséget eszik naponta. <input type="checkbox"/>	Részen igaz - eszik egy keveset, de nem annyit, amennyit kellene vagy amennyit én szeretnék. <input type="checkbox"/>	Nem igaz-keveset eszik vagy egyáltalán nem. <input type="checkbox"/>
8. A gyermekem naponta tejet vagy tejterméket, a következő mértékben fogyaszt: (pl. tej, sajt, joghurt, tejpuding, túró). *1 adag pl. 125 ml joghurt vagy 2-4 evőkanál reszelt sajt	2 és 4 adag között. <input type="checkbox"/>	Többet, mint 4 adag. <input type="checkbox"/>	Kevesebbet, mint 4 adag. <input type="checkbox"/>
9. A gyermekem több gyorsételt eszik, mint amennyit én szeretnék. (chips, hamburger, kolbász, csirkefalatok, sült rizs vagy tészta, elvihető ételek)	Nem igaz- maximum egyszer fordul elő egy héten. <input type="checkbox"/>	Részen igaz - kétszer vagy háromszor fordul elő egy héten. (gyorsan elkészíthető, tudom, hogy a gyermek meg fogja enni, a lakáson kívül is beszerezhetőek) <input type="checkbox"/>	Igaz - négyszer, vagy ennél többször fogyaszt gyors ételt a gyermekem. (gyorsan elkészíthető, tudom, hogy meg fogja enni a gyermek, lakáson kívül is beszerezhetőek) <input type="checkbox"/>
10. A gyermekem több édességet fogyaszt mint amennyit szeretnék. (csokoládé, cukor, sütemény, jégkrém)	Nem igaz- csak alkalmanként fordul elő. <input type="checkbox"/>	Részen igaz - elég gyakran, egy kicsivel többet, mint szeretném. <input type="checkbox"/>	Igaz- gyakran fogyaszt többet mint én szeretném, de nehéz visszatartani. <input type="checkbox"/>
11. Gyermekem által elfogyasztott gyümölcsle vagy egyéb édesített nem tejalapú italok (üdítők) mennyisége.	0-150 ml/nap <input type="checkbox"/>	150-200ml/nap <input type="checkbox"/>	200ml fölött/nap <input type="checkbox"/>

\* Adagok: Arról, hogy milyen adagok ajánlottak a kisdedek számára, bővebben olvashat a "Hogyan tápláljam kisgyermekemet?" című Szülői Útmutatóban.

B rész összes pipa:

A+B rész összes pipa:

# Kérdőív – a táplálkozási kockázatok kiszűrésére

## 2. rész

Jelölje meg azt az állítást, mely a **leginkább igaz** a következő kérdésekre.

1. A gyermekem még egyszer vagy többször cumisüvegből iszik.	Igen.	<input type="checkbox"/>	Nem.	<input type="checkbox"/>
2. A gyermekem még eszik pürésített ételeket.	Igen.	<input type="checkbox"/>	Nem.	<input type="checkbox"/>
3. Különösen oda kell figyelnem, hogy mennyit eszik a gyermekem, különben túl sokat enne.	Igen.	<input type="checkbox"/>	Nem.	<input type="checkbox"/>
4. Édességgel jutalmazom gyermekem, amikor jól viselkedik.	Igen/többnyire igaz.	<input type="checkbox"/>	Nem/többnyire nem igaz.	<input type="checkbox"/>
5. A gyermekem egyszer vagy többször eszik a TV előtt.	Igen/legtöbb napon.	<input type="checkbox"/>	Nem /ritkán /soha.	<input type="checkbox"/>
6. Gyermeke járkal az étellel és nem ülve a családdal együtt fogyasztja el.	Igen/mindig/majdnem mindig.	<input type="checkbox"/>	Nem/nem általános.	<input type="checkbox"/>
7. Gyermekeket győzködöm, erőltetem, hogy elfogyassa az általam megfelelő mennyiségűnek ítélt ételt, mielőtt elhagyja az asztalt vagy mielőtt édességet kap. („Mindent meg kell ennie ami a tányérján van!”)	Igen/gyakran/eléggé gyakran.	<input type="checkbox"/>	Nem /ritkán/soha.	<input type="checkbox"/>
8. Úgy érzem, hogy egyoldalú étrendemmel, rendszertelen étkezési szokásaimmal nem megfelelő példát mutatok gyermekemnek.	Igen/ minden bizonnyal.	<input type="checkbox"/>	Nem.	<input type="checkbox"/>

## 3. rész Aggódik-e még valamiért?

Van-e még további **aggódalma** kisgyermeked növekedésével és étkezési szokásaival kapcsolatban, amelyet szívesen megbeszélne **védőnőjével**? **Jelölje meg azt az állítást, amely érinti:**

Súly/Növekedés

Egyéb (kérem, írja le)

Nagymértékű étel megtagadás/Válogatás

Fulladás/Nyelési problémák

Védőnő neve: .....

Körzet címe: .....

A gyermek születési ideje:     (év)   (hónap)

**Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet!**



A kérdőív eredményeinek kiszámítását és értelmezését megtalálja a „Nutricheq Egészséges Kisdedtáplálási Programfüzetben”. A Nutricheq Program teljes szakmai tartalmát megtalálja a [www.miluklub.hu/szakemberek](http://www.miluklub.hu/szakemberek) és a [www.mave.hu](http://www.mave.hu) weboldalon.

