

[illegible]

Παρακαλούμε δώστε μας όλες από τις παρακάτω πληροφορίες γνωρίζετε. Υπενθυμίζουμε ότι όλα τα παρακάτω στοιχεία που θα συμπληρώσετε είναι άκρως εμπιστευτικά, ανώνυμα και απόρρητα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ: - - π.χ. 20-10-1992

ΦΥΛΟ: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

ΣΧΕΣΗ/ ΣΥΓΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

Μητέρα ☐ Πατέρας ☐ Άλλος ☐ : Προσδιορίστε

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: - -

A. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ, ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

[illegible]

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ					
Το παιδί ζει με :	Τους δύο γονείς ☐	Μόνο με μητέρα ☐	Μόνο με πατέρα ☐		
	Με μητέρα και σύντροφο ☐	Με πατέρα και σύντροφο ☐	Άλλο ☐		
Ποιοι φροντίζουν συστηματικά το παιδί όσον αφορά τη διατροφή του; (επιτρέπονται πολλαπλές απαντήσεις)					
Μητέρα ☐	Πατέρας ☐	Γιαγιά ☐	Παππούς ☐	Νταντά ☐	Άλλος ☐
Πόσα άτομα μένουν συνολικά σπίτι ;					

Εκπαίδευση γονέων

	Δημοτικό	Γυμνάσιο	Λύκειο	ΙΕΚ	Κολλέγιο	Τεχνολογική εκπαίδευση (ΤΕΙ)	Πανεπιστημιακή εκπαίδευση (ΑΕΙ)	Μεταπτυχια- κές σπουδές
Μητέρα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πατέρας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Μένετε σε ιδιόκτητο σπίτι; Ναι ☐ Όχι ☐

Πόσα τετραγωνικά είναι το σπίτι;

Μικρότερο από 50 ☐ 50-75 ☐ 76-130 ☐ 131-200 ☐ Μεγαλύτερο από 200 ☐

Πόσα αυτοκίνητα χρησιμοποιεί η οικογένειά σας (δηλαδή το σύνολο των μελών της οικογένειάς σας που μένουν στο ίδιο σπίτι);

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ Περισσότερα από 4 ☐

Επαγγελματική κατάσταση γονέων

	Συνταξιούχος	Οικιακά	Γεωργός/ Κτηνοτρόφος	Δημόσιος Υπάλληλος	Ιδιωτικός Υπάλληλος	Επιχειρηματίας	Άνεργος	Ελεύθερος Επαγγελμα- τίας
Μητέρα	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
Πατέρας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Πόσες ώρες/εβδομάδα κατά μέσο όρο αφιερώνετε στην εργασία σας;

	<30	30-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	>60
Μητέρα	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πατέρας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ σημειώστε ένα Χ στην απάντηση που σας ταιριάζει περισσότερο (Παρακαλούμε να απαντήσουν ο Πατέρας και η Μητέρα του παιδιού).

Για τη Μητέρα:	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πάρα πολύ
Α. Πόσο σίγουρη αισθάνεστε ότι το επάγγελμα που κάνετε θα μπορεί να σας εξασφαλίσει αρκετά εισοδήματα για να μπορείτε να συντηρείτε την οικογένειά σας για τα επόμενα χρόνια;	☐	☐	☐	☐	☐
Β. Πόση ικανοποίηση παίρνετε από το επάγγελμα που κάνετε;	☐	☐	☐	☐	☐

Για τον Πατέρα:	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πάρα πολύ
Α. Πόσο σίγουρος αισθάνεστε ότι το επάγγελμα που κάνετε θα μπορεί να σας εξασφαλίσει αρκετά εισοδήματα για να μπορείτε να συντηρείτε την οικογένειά σας για τα επόμενα χρόνια;	☐	☐	☐	☐	☐
Β. Πόση ικανοποίηση παίρνετε από το επάγγελμα που κάνετε;	☐	☐	☐	☐	☐

Β. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ- ΠΑΙΔΙΟΥ

Πόσο συχνά καταναλώνει το παιδί σας **πρωινό γεύμα** κατά τη διάρκεια της εβδομάδας; (ως πρωινό γεύμα θεωρούμε οτιδήποτε καταναλώνει το παιδί από τη στιγμή που ξυπνά μέχρι να ξεκινήσει το μάθημα τις καθημερινές και από τη στιγμή που ξυπνά και για 2 ώρες τα σαββατοκύριακα)

Ποτέ	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε το τι **πίνει** το παιδί σας συνήθως για **πρωινό γεύμα**.

Τρόφιμα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Άσπρο γάλα					
Πλήρες (μπλε μπουκάλι)	☐	☐	☐	☐	☐
Ημιαποβουτυρωμένο (πράσινο μπουκάλι)	☐	☐	☐	☐	☐
Άπαχο (0% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Με προσθήκη κακάο	☐	☐	☐	☐	☐
Σοκολατούχο γάλα	☐	☐	☐	☐	☐
Φρέσκος χυμός φρούτων	☐	☐	☐	☐	☐
Συσκευασμένος χυμός φρούτων	☐	☐	☐	☐	☐
Αναψυκτικό	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε το τι **τρώει** το παιδί σας συνήθως για **πρωινό γεύμα**.

Τρόφιμα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Γάλα με δημητριακά	☐	☐	☐	☐	☐
Γιαούρτι					
Πλήρες	☐	☐	☐	☐	☐
Ημιαποβουτυρωμένο (2% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Άπαχο (0% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα	☐	☐	☐	☐	☐
Πίτσα ή πείνιρλι	☐	☐	☐	☐	☐
Λουκουμάς ή ντόνατ ή κρουασάν	☐	☐	☐	☐	☐
Σοκολάτα	☐	☐	☐	☐	☐
Κέικ ή μπισκότα	☐	☐	☐	☐	☐
Ψωμί ή φρυγανιά με βούτυρο και μαρμελάδα ή μέλι ή πραλίνα	☐	☐	☐	☐	☐
Τοστ ή σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐
Κουλούρι ή κριτσίνια	☐	☐	☐	☐	☐
Αυγό	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτο	☐	☐	☐	☐	☐

Πόσο συχνά καταναλώνει το παιδί σας **δεκατιανό γεύμα** κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;

Ποτέ	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
☐	☐	☐	☐	☐

Πόσο συχνά καταναλώνει το παιδί σας **απογευματινό γεύμα** κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;

Ποτέ	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε το τι **πίνει** το παιδί σας συνήθως για **δεκατιανό ή απογευματινό γεύμα**.

Τρόφιμα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Άσπρο γάλα					
Πλήρες (Μπλε μπουκάλι)	☐	☐	☐	☐	☐
Ημιαποβουτυρωμένο (πράσινο μπουκάλι)	☐	☐	☐	☐	☐
Άπαχο (0% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Σοκολατούχο γάλα	☐	☐	☐	☐	☐
Άσπρο γάλα με κακάο	☐	☐	☐	☐	☐
Φρέσκος χυμός φρούτων	☐	☐	☐	☐	☐
Συσκευασμένος χυμός φρούτων	☐	☐	☐	☐	☐
Αναψυκτικό	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε το τι **τρώει** το παιδί σας συνήθως για **δεκατιανό ή απογευματινό γεύμα**.

Τρόφιμα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Γάλα με δημητριακά	☐	☐	☐	☐	☐
Γιαούρτι	☐	☐	☐	☐	☐
Πλήρες	☐	☐	☐	☐	☐
Ημιαποβουτυρωμένο (2% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Άπαχο (0% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα	☐	☐	☐	☐	☐
Πίτσα ή πείνιρλί	☐	☐	☐	☐	☐
Λουκουμάς ή ντόνατ ή κρουασάν	☐	☐	☐	☐	☐
Σοκολάτα	☐	☐	☐	☐	☐
Κέικ ή μπισκότα	☐	☐	☐	☐	☐
Πατατάκια ή γαριδάκια	☐	☐	☐	☐	☐
Ξηροί καρποί	☐	☐	☐	☐	☐
Ψωμί ή φρυγανιά με βούτυρο και μαρμελάδα ή μέλι ή πραλίνα	☐	☐	☐	☐	☐
Τοστ ή σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐
Κουλούρι ή κριτσίνια	☐	☐	☐	☐	☐
Αυγό	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτο	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε κατά πόσο θεωρείτε **υγιεινές επιλογές** τα παρακάτω τρόφιμα για το **πρωινό, δεκατιανό** και **απογευματινό** γεύμα του παιδιού σας.

Τρόφιμα	Πολύ υγιεινή επιλογή	Υγιεινή επιλογή	Ούτε υγιεινή ούτε ανθυγιεινή επιλογή	Ανθυγιεινή επιλογή	Πολύ ανθυγιεινή επιλογή
Λευκό γάλα πλήρες (μπλε μπουκάλι)	☐	☐	☐	☐	☐
Λευκό γάλα ημισποδυρωμένο (πράσινο μπουκάλι)	☐	☐	☐	☒	☐
Λευκό γάλα 0%	☐	☐	☐	☒	☐
Σοκολατούχο γάλα	☐	☐	☐	☐	☐
Λευκό γάλα με προσθήκη κακάο	☐	☐	☐	☐	☐
Φρέσκος χυμός φρούτων	☐	☐	☐	☒	☐
Συσκευασμένος χυμός φρούτων	☐	☐	☐	☐	☐
Αναψυκτικό	☐	☐	☒	☐	☐
Γιαούρτι στραγγιστό	☐	☐	☐	☐	☐
Γιαούρτι πλήρες	☐	☐	☐	☐	☐
Γιαούρτι αποβουτυρωμένο (2% λιπαρά)	☐	☐	☐	☐	☐
Τυρόπητα/Σπανακόπητα	☐	☐	☐	☐	☐
Πίτσα/ Πείριλ	☒	☒	☐	☐	☐
Λουκουμάς/Ντόνατ/ κρουασάν	☐	☐	☐	☐	☐
Σοκολάτα	☒	☐	☐	☐	☐
Κέικ/Μπισκότα	☐	☐	☐	☐	☐
Πατατόκια/Γαριδάκια	☒	☐	☐	☐	☐
Ξηροί καρποί	☐	☐	☐	☐	☐
Ψωμί/φρυγανιά με βούτυρο και μαρμελάδα/μέλι/σραλίνα	☐	☐	☐	☐	☐
Τοστ/σαντουίτς	☐	☐	☐	☐	☐
Κουλούρι ή κρετσίνια	☐	☐	☐	☐	☐
Αυγό	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτα	☐	☐	☐	☐	☐

Πόσες φορές την εβδομάδα **παραγγέλλετε φαγητό στο σπίτι από τους ακόλουθους χώρους ή τρώτε σε αυτούς;**

	Ποτέ ή σπάνια	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Φαστ Φουντ	☐	☐	☐	☐	☐
Πιταρία	☐	☐	☐	☐	☐
Σουβλατζίδικο	☐	☐	☐	☐	☐
Ταβέρνα/μαγειρεία	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε πόσες μερίδες την εβδομάδα από τα παρακάτω τρόφιμα τρώει το παιδί σας συνήθως για **μεσημεριανό γεύμα**.

Τρόφιμα	Ποτέ ή σπάνια	1-2 μερίδες / εβδομάδα	3-4 μερίδες / εβδομάδα	5-6 μερίδες / εβδομάδα	Κάθε μέρα	Μέγεθος μερίδας			Οδηγός μερίδας
						Μικρή	Μεσαία	Μεγάλη	
Κόκκινο κρέας (χοιρινό, μοσχάρι, αρνί)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μικρή μερίδα: <1 πακέτο χαρτομάντιλο (<75 γρ.) Μεσαία μερίδα: 1-1.5 πακέτο χαρτομάντιλο (75-100 γρ.) Μεγάλη μερίδα: > 1.5 πακέτο χαρτομάντιλο (>100 γρ.)
Λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ψάρι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Όσπρια/Λαδερά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μικρή μερίδα: <1.5 φλιτζάνια* Μεσαία μερίδα: 1.5 φλιτζάνια* Μεγάλη μερίδα: >1.5 φλιτζάνια* *του τσαγιού
Ζυμαρικά/Ρύζι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Σαλάτα/ Ωμά ή βρασμένα λαχανικά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μικρή μερίδα: <1 φλιτζάνι* Μεσαία μερίδα: 1-1.5 φλιτζάνια* Μεγάλη μερίδα: >1.5 φλιτζάνια* *του τσαγιού
Τυρί	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Πόσο συχνά περιλαμβάνει το **μεσημεριανό γεύμα** του παιδιού σας κάποιο από τα παρακάτω:

Τρόφιμα	Ποτέ ή σπάνια	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Πατάτες τηγανιτές	☐	☐	☐	☐	☐
Αναψυκτικό	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτο μετά το γεύμα	☐	☐	☐	☐	☐
Επιδόρπιο μετά το γεύμα (γλυκό ζαχαροπλαστικής, κέικ / μπισκότα / κρουασάν, σοκολάτα, παγωτό, επιδόρπιο γιαουρτιού)	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε πόσες μερίδες την εβδομάδα από τα παρακάτω τρόφιμα τρώει το παιδί σας συνήθως για **βραδινό γεύμα**.

Τρόφιμα	Ποτέ ή σπάνια	1-2 μερίδες / εβδομάδα	3-4 μερίδες / εβδομάδα	5-6 μερίδες / εβδομάδα	Κάθε μέρα	Μέγεθος μερίδας			Οδηγός μερίδας
						Μικρή	Μεσαία	Μεγάλη	
Κόκκινο κρέας (χοιρινό, μοσχάρι, αρνί)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μικρή μερίδα: <1 πακέτο χαρτομάντιλο (<75 γρ.) Μεσαία μερίδα: 1-1.5 πακέτο χαρτομάντιλο (75-100 γρ.) Μεγάλη μερίδα: > 1.5 πακέτο χαρτομάντιλο (>100 γρ.)
Λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ψάρι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Όσπρια/Λαδερά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μικρή μερίδα: <1.5 φλιτζάνια* Μεσαία μερίδα: 1.5 φλιτζάνια* Μεγάλη μερίδα: >1.5 φλιτζάνια* *του τσαγιού
Ζυμαρικά/Ρύζι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Σαλάτα/ Ωμά ή βρασμένα λαχανικά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μικρή μερίδα: <1 φλιτζάνι* Μεσαία μερίδα: 1-1.5 φλιτζάνια* Μεγάλη μερίδα: >1.5 φλιτζάνια* *του τσαγιού
Τυρί	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Πόσο συχνά περιλαμβάνει το **βραδινό γεύμα** του παιδιού σας κάποιο από τα παρακάτω;

Τρόφιμο	Ποτέ ή σπάνια	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Πατάτες τηγανιτές	☐	☐	☐	☐	☐
Αναψυκτικό	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτο μετά το γεύμα	☐	☐	☐	☐	☐
Επιδόρπιο μετά το γεύμα (γλυκό ζαχαροπλαστικής, κέικ/ μπισκότα /κρουασόν, σοκολάτα, παγωτό, επιδόρπιο γιαουρτιού)	☐	☐	☐	☐	☐

Πόσο συχνά επιλέγει το παιδί σας κάποιο από τα παρακάτω **αντί για βραδινό γεύμα**:

Τρόφιμο	Ποτέ ή σπάνια	1-2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Τοστ	☐	☐	☐	☐	☐
Γάλα με δημητριακά	☐	☐	☐	☐	☐
Γιαούρτι	☐	☐	☐	☐	☐
Αβγό-Ομελέτα	☐	☐	☐	☐	☐

Πόσα **ποτήρια νερό την ημέρα** πίνει συνήθως το παιδί σας (1 ποτήρι νερό = μισό μπουκαλάκι νερού);

1 ποτήρι/ημέρα ☐ 2-4 ποτήρια/ημέρα ☐ 5-7 ποτήρια/ημέρα ☐ 8 ή περισσότερα ποτήρια/ημέρα ☐

Παρακαλώ συμπληρώστε αν **τρώει το παιδί σας μπροστά** στην τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή;

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Κατανάλωση φαγητού μπροστά στην τηλεόραση	☐	☐	☐	☐	☐
Κατανάλωση φαγητού μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή	☐	☐	☐	☐	☐

Τι καταναλώνει συνήθως το παιδί σας μπροστά στην τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή;

Τρόφιμα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Αναψυκτικά	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτα/Φρέσκος χυμός	☐	☐	☐	☐	☐
Συσκευασμένοι χυμοί	☐	☐	☐	☐	☐
Γλυκό σνακ (σοκολάτες, κέικ, μπισκότα κ.ά.)	☐	☐	☐	☐	☐
Ξηροί καρποί	☐	☐	☐	☐	☐
Αλμυρό σνακ (πατατάκια, γαριδάκια κ.ά.)	☐	☐	☐	☐	☐
Σαλάτες, Λαχανικά	☐	☐	☐	☐	☐
Τοστ/σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐
Γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά	☐	☐	☐	☐	☐
Άλλο	☐	☐	☐	☐	☐

Πόσο συχνά υπάρχουν διαθέσιμα στο σπίτι τα παρακάτω τρόφιμα;

Τρόφιμα	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Γάλα	☐	☐	☐	☐	☐
Γιαούρτι	☐	☐	☐	☐	☐
Τυρί	☐	☐	☐	☐	☐
Δημητριακά	☐	☐	☐	☐	☐
Συσκευασμένοι χυμοί	☐	☐	☐	☐	☐
Σπιτικό φαγητό	☐	☐	☐	☐	☐
Σοκολάτες, γλυκά, κρουασάν	☐	☐	☐	☐	☐
Αναψυκτικά	☐	☐	☐	☐	☐
Φρούτα	☐	☐	☐	☐	☐
Ξηροί καρποί	☐	☐	☐	☐	☐
Πατατάκια, γαριδάκια	☐	☐	☐	☐	☐
Σαλάτες, Λαχανικά	☐	☐	☐	☐	☐

Τι πιστεύετε **σχετικά με τη διατροφή των παιδιών;**

Παρακαλώ βάλτε ένα X **σε κάθε μία** από τις παρακάτω προτάσεις.

	Διαφωνώ Πάρα Πολύ	Διαφωνώ Λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Πάρα Πολύ
Το ημιαποβουτυρωμένο γάλα (πράσινο μπουκάλι) συνιστάται για παιδιά μεγαλύτερα των 4 χρόνων	☐	☐	☐	☐	☐
Η κατανάλωση προϊόντων χαμηλών λιπαρών (light) συνιστάται στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου	☐	☐	☐	☐	☐
Η κατανάλωση ζάχαρης πρέπει να περιορίζεται	☐	☐	☐	☐	☐
Η κατανάλωση αλατιού πρέπει να περιορίζεται	☐	☐	☐	☐	☐
Η κατανάλωση πρωινού καθημερινά συνδέεται με καλύτερο έλεγχο του βάρους	☐	☐	☐	☐	☐
Η παράλειψη του βραδινού καθημερινά συνδέεται με καλύτερο έλεγχο του βάρους	☐	☐	☐	☐	☐
Το καθημερινό διαιτολόγιο συνιστάται να περιλαμβάνει 5 γεύματα	☐	☐	☐	☐	☐
Η καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο σωματικό βάρος	☐	☐	☐	☐	☐

Τι ταιριάζει καλύτερα σε σχέση με **τις συνήθειές σας ή με τις συνήθειες του παιδιού σας;**

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Εσείς τρώτε πρωινό στο σπίτι τις καθημερινές;	☐	☐	☐	☐	☐
Τρώει το παιδί μαζί σας πρωινό τις καθημερινές;	☐	☐	☐	☐	☐
Εσείς τρώτε πρωινό στο σπίτι το Σαββατοκύριακο;	☐	☐	☐	☐	☐
Τρώει το παιδί μαζί σας πρωινό το Σαββατοκύριακο;	☐	☐	☐	☐	☐
Εσείς τρώτε μεσημεριανό στο σπίτι τις καθημερινές;	☐	☐	☐	☐	☐
Τρώει το παιδί μαζί σας μεσημεριανό τις καθημερινές;	☐	☐	☐	☐	☐
Εσείς τρώτε βραδινό στο σπίτι τις καθημερινές;	☐	☐	☐	☐	☐
Τρώει το παιδί μαζί σας βραδινό τις καθημερινές;	☐	☐	☐	☐	☐

Το **δεκατιανό** που καταναλώνει το παιδί σας **στο σχολείο**:

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
το προμηθεύεται από το κυλικείο του σχολείου;	☐	☐	☐	☒	☐
το προμηθεύεται από περίπτερο ή άλλο μαγαζί κοντά στο σχολείο;	☐	☐	☐	☐	☐
το παίρνει από το σπίτι;	☐	☐	☐	☐	☐

Το παιδί τρώει **μεσημεριανό στο σχολείο ή στο σπίτι** τις καθημερινές; Σπίτι ☐ Σχολείο ☐

Εάν τρώει μεσημεριανό στο σχολείο, από πού το προμηθεύεται;

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Προμηθεύεται το μεσημεριανό από το κυλικείο του σχολείου	☐	☐	☐	☐	☐
Προμηθεύεται το μεσημεριανό από το περίπτερο ή άλλο μαγαζί κοντά στο σχολείο	☐	☒	☐	☐	☐
Παίρνει το μεσημεριανό από το σπίτι	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ σημειώστε πόσο σημαντικοί είναι οι παρακάτω παράγοντες στην επιλογή τροφίμων **για τη διατροφή του παιδιού σας**.

Παράγοντες	Καθόλου σημαντικό	Λίγο σημαντικό	Ούτε πολύ ούτε λίγο σημαντικό	Αρκετά σημαντικό	Πολύ σημαντικό
να έχει λογική ή χαμηλή τιμή	☐	☐	☐	☐	☐
να έχει ωραία γεύση	☐	☐	☐	☐	☐
να είναι πρακτικό (εύκολο στην προετοιμασία, κατανάλωση ή αποθήκευση)	☐	☐	☐	☐	☐
να διαφημίζεται στην τηλεόραση και να είναι επώνυμο	☐	☐	☐	☐	☐
να μην είναι πλούσιο σε θερμίδες	☐	☐	☐	☐	☐
να είναι υγιεινό	☐	☐	☐	☐	☐
να το βρίσκω εύκολα σε γειτονιά, εργασία ή το σπίτι	☐	☐	☐	☐	☐
να είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και μέταλλα	☐	☐	☐	☐	☐
να έχει ελληνική προέλευση	☐	☐	☐	☐	☐
να είναι βιολογικό	☐	☐	☐	☐	☐

Κατά τους τελευταίους 12 Μήνες:

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Καταναλώθηκαν αρκετά και από όλα τα είδη των τροφίμων που θέλατε να καταναλώσετε;	☐	☐	☐	☒	☐
Το φαγητό που αγοράσατε δεν έφτασε και δεν είχατε διαθέσιμα χρήματα να αγοράσετε περισσότερο.	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν αντέχετε οικονομικά στο σπίτι σας να τρώτε ισορροπημένα γεύματα.	☐	☐	☐	☐	☐
Μήπως εσείς ή άλλοι ενήλικες στο σπίτι σας μείωσαν κάποια φορά το μέγεθος του φαγητού ή παρέλειψαν γεύμα διότι δεν υπήρχαν επαρκή χρήματα για φαγητό;	☐	☐	☐	☐	☐
Μήπως κάποια φορά καταναλώσατε λιγότερο φαγητό από όσο αισθανόσασταν ότι θέλατε διότι δεν υπήρχαν επαρκή χρήματα για φαγητό;	☐	☐	☐	☐	☐
Νιώσατε κάποια στιγμή να πεινάτε διότι δεν μπορούσατε να αντέξετε οικονομικά να αγοράσετε φαγητό;	☐	☐	☐	☐	☐

Γ. ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΟΥ-ΓΟΝΙΩΝ

Πόσες ώρες κοιμάται τις καθημερινές ; ☐ ☐

Πόσες φορές την εβδομάδα συμμετέχει συνήθως το παιδί σας στο μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο;

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Πόσα λεπτά την ημέρα συνηθίζει το παιδί σας να περπατά ή να ποδηλατεί πηγαίνοντας στο σχολείο, στο φροντιστήριο, για βόλτα ή για ψώνια;

	Λιγότερο από 15 λεπτά	15-30 λεπτά	31-45 λεπτά	46-60 λεπτά	Περισσότερο από 60 λεπτά
Περπάτημα	☐	☐	☐	☐	☐
Ποδήλατο	☐	☐	☐	☐	☐

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
A. Υπάρχει τηλεόραση στο δωμάτιο του παιδιού σας;	☐	☐
B. Υπάρχει ηλεκτρονικός υπολογιστής στο δωμάτιο του παιδιού σας	☐	☐

Πόσες ώρες συνήθως ασχολείται το παιδί σας με:

	Ώρες την ημέρα τις καθημερινές						Ώρες την ημέρα το Σαββατοκύριακο					
	Ποτέ	Μέχρι 1	1-2	2-3	3-5	Περισσότερες από 5	Ποτέ	Μέχρι 1	1-2	2-3	3-5	Περισσότερες από 5
Διάβασμα για το σχολείο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ηλεκτρονικό υπολογιστή (internet)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων, περιοδικών, εφημερίδων	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τηλεόραση/DVD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ηλεκτρονικά παιχνίδια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Επιτραπέζια παιχνίδια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δουλειές του σπιτιού ή σε ψώνια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα σημειώνοντας ένα Χ σε **κάθε μία** από τις παρακάτω προτάσεις.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Το παιδί μου παίρνει μέρος σε φυσικές δραστηριότητες/αθλήματα με τους γονείς/κηδεμόνες του	☐	☐	☐	☐	☐
Περιορίζετε το χρόνο που επιτρέπεται το παιδί σας να παρακολουθεί τηλεόραση ή να παίζει με ηλεκτρονικά παιχνίδια;	☐	☐	☐	☐	☐
Περιορίζετε το χρόνο που εσείς βλέπετε τηλεόραση μπροστά στο παιδί σας;	☐	☐	☐	☐	☐
Οι περισσότεροι φίλοι του παιδιού μου κάνουν άσκηση/φυσική δραστηριότητα	☐	☐	☐	☐	☐
Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει άσκηση φυσική/δραστηριότητα	☐	☐	☐	☐	☐
Περιορίζετε το χρόνο που το παιδί σας κάνει άσκηση/φυσική δραστηριότητα λόγω μαθημάτων ή υποχρεώσεων του παιδιού	☐	☐	☐	☐	☐
Περιορίζετε το χρόνο που το παιδί σας κάνει άσκηση/φυσική δραστηριότητα λόγω δικών σας υποχρεώσεων	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα σημειώνοντας ένα Χ σε **κάθε μία** από τις παρακάτω προτάσεις.

Νομίζω ότι :	Διαφωνώ Πάρα Πολύ	Διαφωνώ Λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Πάρα Πολύ
Υπάρχουν πεζοδρόμια χωρίς εμπόδια, πάρκα και υποδομές στη γειτονιά μας που κάνουν το περπάτημα και την άσκηση εύκολη	☐	☐	☐	☐	☐
Είναι αρκετά ασφαλές για το παιδί μου να παίζει, να περπατά ή να κάνει ποδήλατο στη γειτονιά μας	☐	☐	☐	☐	☐
Η εγκληματικότητα είναι αυξημένη στη γειτονιά μας	☐	☐	☐	☐	☐
Είναι ασφαλέστερο για το παιδί μου να βλέπει τηλεόραση στο σπίτι από το να παίζει στη γειτονιά	☐	☐	☐	☐	☐
Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών ή ασθένειας	☐	☐	☐	☐	☐
Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική ανάπτυξη	☐	☐	☐	☐	☐
Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με καλή υγεία	☐	☐	☐	☐	☐
Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σχολική απόδοση	☐	☐	☐	☐	☐
Επιτρέπω στο παιδί μου να κάνει άσκηση/φυσική δραστηριότητα όποτε θέλει	☐	☐	☐	☐	☐
Η έλλειψη της φυσικής δραστηριότητας παχαίνει	☐	☐	☐	☐	☐
Η συνιστώμενη διάρκεια φυσικής δραστηριότητας για τα παιδιά είναι 1 ώρα/ημέρα	☐	☐	☐	☐	☐
Το παιδί μου είναι αρκετά δραστήριο σωματικά	☐	☐	☐	☐	☐
Οι ώρες γυμναστικής και διαλειμάτων στο σχολείο είναι αρκετές για να είναι το παιδί μου σωματικά δραστήριο	☐	☐	☐	☐	☐
Είναι σημαντικό να ασκείται το παιδί μου καθημερινά	☐	☐	☐	☐	☐

Ασχολείστε **συστηματικά με την άσκηση τον τελευταίο χρόνο;**

Παρακαλώ σημειώστε με Χ για τον πατέρα και τη μητέρα:

			Πόσες φορές τις Καθημερινές			Πόσες φορές το Σαββατοκύριακο	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	1 φορά	2-3 φορές	Περισσότερες από 3 φορές	Την 1 ημέρα (Σάββατο ή Κυριακή)	Και τις δύο μέρες (Σάββατο & Κυριακή)
Πατέρας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μητέρα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από μία απαντήσεις.

Που ασκείται το παιδί σας;		Πληρώνετε;	
		ΝΑΙ	ΟΧΙ
Σε προγράμματα που οργανώνει ο Δήμος	☐	☐	☐
Σε αθλητικό σύλλογο	☐	☐	☐
Σε γυμναστήριο	☐	☐	☐
Άλλο ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐

Για πόσο χρόνο ασκείται την εβδομάδα το παιδί σας **παιζοντας ελεύθερα με φίλους του** (στη γειτονιά, στο πάρκο, στην πλατεία, σε γήπεδα σχολείων ή του δήμου);

	Πόσες φορές την εβδομάδα;					Πόσα λεπτά την ημέρα;			
	Ποτέ	1-φορά	2-3 φορές	4-5 φορές	6-7 φορές	Λιγότερα από 30	30-60 λεπτά	60-90 λεπτά	Από 90 λεπτά και πάνω
Ελεύθερο παιχνίδι (στη γειτονιά, στο πάρκο, στην πλατεία, σε γήπεδα σχολείων ή του δήμου)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Τι **οργανωμένη σωματική άσκηση** (σε αθλητικό σύλλογο, γυμναστήριο, προγράμματα του Δήμου) κάνει συνήθως το παιδί σας κάθε εβδομάδα;

Αθλείται συστηματικά το παιδί σας; Ναι ☐ Όχι ☐

Αν απαντήσατε «Ναι» παρακαλώ προχωρήστε στον πίνακα

	Πόσες φορές την εβδομάδα;					Πόσα λεπτά την ημέρα;			
	Ποτέ	1-φορά	2-3 φορές	4-5 φορές	6-7 φορές	Λιγότερα από 30	30-60 λεπτά	60-90 λεπτά	Από 90 λεπτά και πάνω
Ποδόσφαιρο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μπάσκετ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βόλεϊ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Χορός/Ρυθμική	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αεροβική γυμναστική	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Γυμναστική με βάρη	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Στίβος	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τένις	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Κολύμβηση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ποδήλατο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Περπάτημα/ορειβασία	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πολεμικές τέχνες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Άλλο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Δ. ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ			
Βάρος μητέρας πριν την εγκυμοσύνη (2-3 μήνες πριν τη σύλληψη)	κιλά		
Σύλληψη	Φυσική ☐	Εξωσωματική ☐	
Πόσα κιλά πήρε η μητέρα κατά την εγκυμοσύνη;	κιλά	Δίδυμη Κύηση ☐	
Εβδομάδες κύησης	εβδομάδες		
Είδος Τοκετού	Φυσιολογικός ☐	Καισαρική ☐	
Κάννισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	1ο τρίμηνο ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐	2ο τρίμηνο ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐	3ο τρίμηνο ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐
Αριθμός, τσιγάρων/ημέρα)	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
Κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (ποτήρια/ ημέρα) Ποτήρια	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
Διαβήτης κύησης	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

Να συμπληρωθεί από το βιβλιário υγείας του παιδιού:

ΒΡΕΦΟΣ	Βάρος (γραμμάρια)	Μήκος (εκατοστά)	Περιφ. κεφαλιού (εκατοστά)
κατά τη γέννηση			,
6ο μήνα			,
7ο μήνα			,
12ο μήνα			,
15ο μήνα			,

ΘΗΛΑΣΜΟΣ και ΣΙΤΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

	1ος	2ος	3ος	4ος	5ος	6ος	7ος	8ος	9ος	10ος	11ος	12ος
Μέχρι ποιο μήνα θηλάσατε	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σε ποιο μήνα δώσατε ξένο γάλα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σε ποιο μήνα δώσατε στερεές τροφές (φρούτα, κρέμες)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Οικογενειακό Ιατρικό Ιστορικό (μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από μία απαντήσεις).

Ασθένειες / Κλινικά συμπτώματα	Πατέρας παιδιού	Μητέρα παιδιού	Γονείς πατέρα		Γονείς μητέρας		Παιδί	
			Πατέρας	Μητέρα	Πατέρας	Μητέρα		
Διαβήτης τύπου 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Διαβήτης τύπου 1	☐
Διαβήτης τύπου 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Διαβήτης τύπου 2	☐
Παχυσαρκία	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Παχυσαρκία	☐
Υπέρταση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Αρτηριακή πίεση υψηλή	☐
Χοληστερίνη πάνω από 200	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Χοληστερίνη υψηλή	☐
Τριγλυκερίδια πάνω από 150	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Τριγλυκερίδια υψηλά	☐
Καρδιακή νόσος	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Τερηδόνα	☐
Εγκεφαλικό	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Ηπατικά ένζυμα υψηλά	☐
Καρκίνος	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Ψυχολογικά προβλήματα	☐
Νόσημα θυρεοειδή	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Θυρεοειδοπάθεια	☐
Οστεοπόρωση	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Κάταγμα	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Κατάθλιψη	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Άλλο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Άλλο	☐
Ηλικία εμμηναρχής (μητέρα)			Εμμηναρχή: Έναρξη εμμήνου ρύσεως (περιόδου)				Ηλικία εμμηναρχής κοριτσιού	
Ηλικία εμμηνόπαυσης (μητέρα)			Εμμηνόπαυση: Διακοπή εμμήνου ρύσεως (περιόδου)					

Παιδί	Λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐
	Αν ναι, ποιο φάρμακο;

Ε. ΛΟΙΠΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ποια είναι η σειρά γέννησής του ανάμεσα στα αδέρφια του;

Ποιο είναι το βάρος και το ύψος του παιδιού σας;

κιλά

εκατοστά

Πιστεύετε ότι συγκριτικά με τα άλλα παιδιά της ηλικίας του το βάρος του παιδιού σας είναι:

☐ φυσιολογικό

☐ πολύ παραπάνω από το φυσιολογικό

☐ λίγο πιο πάνω από το φυσιολογικό

☐ λίγο πιο κάτω από το φυσιολογικό

☐ πολύ παρακάτω από το φυσιολογικό

Παρακαλώ βάλτε ένα Χ σε κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις.

	Συμφωνώ Πάρα Πολύ	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Πάρα Πολύ
Το αυξημένο βάρος στην παιδική ηλικία βοηθάει στην ανάπτυξη (το βάρος γίνεται μπόϊ-ύψος).	☐	☐	☐	☐	☐
Η απώλεια βάρους με σωστή διατροφή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη	☐	☐	☐	☐	☐
Η διατήρηση του βάρους του παιδιού εντός φυσιολογικών ορίων είναι θέμα υγείας	☐	☐	☐	☐	☐
Η παχυσαρκία οφείλεται κυρίως σε ορμονικό πρόβλημα	☐	☐	☐	☐	☐
Η παιδική παχυσαρκία οφείλεται στην πρόσληψη περισσότερων θερμίδων (κακή διατροφή σε ποιότητα ή ποσότητα) από αυτές που το παιδί καταναλώνει (ελλιπής άσκηση)	☐	☐	☐	☐	☐
Τα παχύσαρκα παιδί/έφηβος έχει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων ως ενήλικας	☐	☐	☐	☐	☐
Τα παχύσαρκα παιδί/έφηβος έχει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη ως ενήλικας	☐	☐	☐	☐	☐
Αν υπήρχαν οι απαραίτητες προϋποθέσεις (χρόνος/χρήμα κλπ) θα προτιμούσα να προσθέσω 1-2 ώρες γυμναστικής το απόγευμα στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του παιδιού από το να προσθέσω 1-2 ώρες ξενόγλωσσων μαθημάτων	☐	☐	☐	☐	☐
Ο παιδίατρος εκτιμά το βάρος του παιδιού και συμβουλεύει ανάλογα	☐	☐	☐	☐	☐

Παρακαλώ βάλτε ένα X στην απάντηση που σας ταιριάζει περισσότερο.

1. Είχε ποτέ το παιδί σας στο παρελθόν «βράσιμο» ή σφύριγμα στο στήθος; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Αν απαντήσατε «ΟΧΙ» παρακαλώ προχωρήστε στην **Ερώτηση 6**

2. Είχε το παιδί σας «βράσιμο» ή σφύριγμα τους τελευταίους 12 μήνες; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Αν απαντήσατε «ΟΧΙ» παρακαλώ προχωρήστε στην **Ερώτηση 6**

3. Πόσα επεισόδια με «βράσιμο» ή σφύριγμα στο στήθος είχε το παιδί σας τους τελευταίους 12 μήνες;

ΚΑΝΕΝΑ ☐ 1 ΕΩΣ 3 ☐ 4 ΕΩΣ 12 ☐ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 12 ☐

4. Τους τελευταίους 12 μήνες πόσο συχνά, κατά μέσον όρο, ξύπνησε το παιδί σας από «βράσιμο» ή σφύριγμα στο στήθος;

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΞΥΠΝΗΣΕ ΜΕ ΒΡΑΣΙΜΟ Ή ΣΦΥΡΙΓΜΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ☐

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ☐

ΜΙΑ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΝΥΧΤΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ☐

5. Τους τελευταίους 12 μήνες, ήταν ποτέ τόσο σοβαρό το «βράσιμο» ή σφύριγμα, ώστε να δυσκολεύεται να μιλήσει;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

6. Είχε ποτέ το παιδί σας άσθμα;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

7. Τους τελευταίους 12 μήνες, ακούστηκε «σφύριγμα» ή «βράσιμο» στο στήθος του παιδιού σας κατά την διάρκεια ή μετά από άσκηση;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

8. Τους τελευταίους 12 μήνες είχε ποτέ το παιδί σας ξηρό βήχα τη νύχτα, που δεν οφειλόταν σε κρυολόγημα ή λοίμωξη του αναπνευστικού;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ & ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ !